農業試驗所特刊第 203 號

尋味臺灣 複合養生

臺灣機能食材豐富

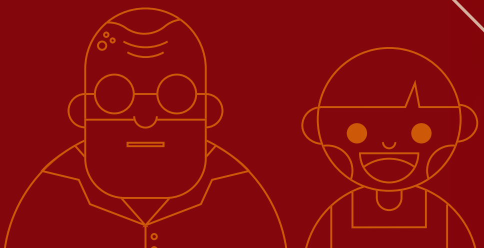
吃在地．食當季．養於身

選用臺灣機能食材
製作老少適用料理

仙草、茶樹菇

杏鮑菇、蕎麥

杏鮑菇、香菇



尋味臺灣 複合養生

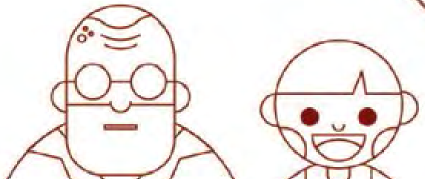
臺灣機能食材豐富

吃在地・食當季・養於身

選用臺灣機能食材
製作老少適用料理

杏鮑菇、蕎麥

杏鮑菇、香菇



機能性食材

食物提供人體五大營養素一碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素，是生命不可或缺的重要成分。而食物的機能性 (functionality) 則特別指有別於一般營養素的成分，具有積極維護或促進健康的功能。蔬菜水果中的植化素 (phytochemicals) 就是最佳範例，例如綠茶中的兒茶素、大豆中的大豆異黃酮、薑黃中的薑黃素、番茄中的茄紅素、芝麻中的芝麻酚，可提供人體特殊的機能功效，包括清除自由基、抗氧化、抗發炎、抗癌等功能。當然，機能成分來源也可以是動物，例如蝦紅素可以來自藻類、蝦子和鮭魚。

本書所收錄的機能性食材，是經由科學分析驗證後，確定具有特別高的機能成分，可調整原先人體弱化的生理狀態、提升健康，例如提高身體免疫力、調節生理、延緩老化、預防疾病、恢復健康等。食材包裝運輸、儲藏、烹調前處理及烹調方法等，會影響機能食材的效果。食材在烹煮後呈現不同的色、香、味、質地、外觀型態等，皆代表營養供給、感官嗜好性及調節身體機能的功效都發生改變。

本書詳述機能食材的品種、產季、產地、選購方法、保存方式及烹調技巧，幫助讀者聰明地選擇對健康有益的當季、在地機能性食材，同時透過五星飯店主廚的創意食譜，體驗機能性食材的各種風貌，讓它們成為生活中的幸福元素，也共同帶動臺灣的健康飲食風潮。

序

主任委員 林聰賢

行政院農業委員會長期以來勵行「安全農產」生產，但除了安全之外，烹調出兼具健康與美味的料理，更是大家所期待。臺灣農產豐富，「食物與農業」在本質上是一體的兩面，從農作物生產、收穫、加工到食材的料理烹調，牽涉到許多農業活動、消費者選擇，以及處理食物的過程。隨著近幾年食安問題的出現，如何將農業與料理重新連結，建立健康的「食農觀念」顯得十分重要！

《尋味臺灣．複合養生》食譜書，是延續去年出版的《尋味臺灣．四季養生》的精神，精選了 29 種國產機能性食材，配合營養師及中醫師建議，透過主廚的巧思，特別針對便當料理、長照飲食，以多種烹飪方法，設計出容易製作且美味的佳餚，將臺灣機能食材融入料理當中，鼓勵大家「吃在地、食當季、養於生」。

此書的另一特色，是可以幫助大眾對於臺灣一年四季生產的各式蔬果，更深入認識他們具有哪些營養與食補效果，如能加以運用，則能聰明選用新鮮滿分、低食物里程數的國產食材。在此同時，使 (食) 用者可以藉此促進健康，並且深化本會所推動的「地產地消」政策，有效增加農民的收益！

行政院農業委員會
主任委員 林聰賢 謹識

TAIWAN

AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

序

所長 陳駿季

近年來因食安問題頻傳，使消費者對食品安全的重視及安全農產品的需求提升。本所執行行政院農業委員會 105-108 年度「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」計畫，致力開發安全農業導向之農業研究，希望達到結合國民營養、食品安全及農業永續發展之目標，以期帶動臺灣社會健康飲食觀念，提升農業產銷能力，進而強化臺灣農業體質，創新農業價值。

本所去 (105) 年以臺灣在地機能性食材作為料理元素，將春夏秋冬四季作為編輯主軸，出版「尋味臺灣．四季養生」食譜；今 (106) 年則朝向日常便當料理、團膳餐飲，配合中醫師之建議，針對學齡兒童及高齡者，設計「尋味臺灣．複合養生」食譜，期使讀者能應用於日常飲食、有效提升身體健康。

食譜是由五星級餐廳的專業主廚運用創意與巧思，秉持少糖、少油、少鹽的烹調原則，設計出 35 道符合「健康飲食」概念的私房料理，內容同時清楚標示主要食材的營養成份與熱量，十分適合一般民眾居家使用，使國產食材成為家家戶戶餐桌上的美味料理要角！

行政院農業委員會農業試驗所

所長 謹識

序

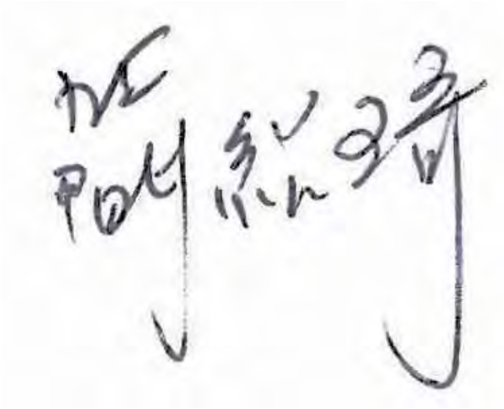
校長 簡紹琦

經由去年良好的合作經驗，很榮幸玄奘大學今年再度獲得農委會的支持，一同攜手推廣臺灣在地機能性食材。玄奘大學設有傳播、設計、社會科學、國際餐旅暨管理等四大學院，具備優良的師資、優質的設備與學生。今年更動員玄奘大學各學院資源組成專業團隊，希望能更進一步推動食農教育，培養學習者了解食物來源、增進食物選擇能力、並養成健康飲食習慣。

臺灣擁有優良在地機能性食材，當地當季的機能性食材更是健康營養的最佳選擇，並延續去年「吃在地、食當季、養於身」的多重目標。玄奘大學整合營養師的營養建議、中醫師的節氣養生、各個農改場專家的食材介紹、五星主廚的創意料理、設計學院的美術編輯，經由團隊的通力合作完成本書食譜製作。

本書以「尋味臺灣．複合養生」為名，以國小學童及高齡者為對象，並使用 29 種臺灣在地機能性食材，搭配主廚創意美食料理，讓一般家庭也能在家輕鬆料理機能性食材。

本書得以順利出版，非常感謝行政院農業委員會及所屬農業試驗所的全力支持，同時感謝玄奘大學的計畫執行團隊同仁，以及協助本計畫與書籍出版的各農改場專家及各界人士。期望能透過這本食譜，將健康飲食觀念帶給大家。



前言

這是一本重視健康與營養的書！

隨著食安與健康的議題愈來愈受到大眾重視，從過去「吃得飽」，進步追求「吃得好」，時至今日「吃得健康」 是大家非常重視的議題。愈來愈多人希望從飲食得到身體症狀的改善，正確的飲食是可以讓我們的身體得到充足的營養，減少生病的機會。

本書特別邀請農委會下設之各區農業試驗所及農業改良場專家提供食材專業介紹，希望經由深入淺出的介紹，讓大家更了解臺灣農業單位長期研究的結果。考量到高齡及學齡學童的健康營養是現在家庭非常重視的一環，這本食譜中所列的創意料理，是配合高齡及學齡兒童常見的生理狀況及需要的營養成分進行設計，經由營養師的調整及中醫師的建議，搭配五星級廚師創意開發，希望從老到少都能充份滿足口感與營養。

今年我們嘗試將機能料理烹調出來提供高齡長者及學齡兒童食用，經由玄奘大學樂齡大學課程，並結合北、中、南、東各國小營養午餐及食農教育的推廣活動，讓更多的人認識臺灣在地機能食材，並透過試吃與分享，增加食譜的適口性。

本書是行政院農業委員會四年中綱計畫支持推動的第二年計畫，去 (105) 年出版「尋味臺灣．四季養生」(註)；今 (106) 年完成「尋味臺灣．複合養生」，持續分享機能性食材的觀念。本書除了是料理食譜書，更可作為常用的飲食營養工具書，相信能帶給大家更多健康的知識！

註：「尋味臺灣．四季養生」開放全文電子檔下載（下載點：行政院農業試驗所 / 出版品 / 特刊 / 第 196 號　尋味臺灣四季養生（2016 年）

目錄

序 – 002

推薦序 – 004

前言 – 010

● 01 / **專家介紹** – 014

● 02 / **飲食建議** – 016

2.01 學齡兒童飲食建議 – 018
2.02 高齡者飲食建議 – 020

● 03 / 29 **種機能食材** – 024

3.01 稻米 – 026
3.02 薏仁 – 028
3.03 蕎麥 – 030
3.04 臺灣藜 – 032
3.05 玉米 – 034
3.06 小葉葡萄 – 036
3.07 餘甘子果實 – 038
3.08 大豆 – 040
3.09 杏鮑菇 – 042
3.10 美白菇 – 044
3.11 茶樹菇 – 046
3.12 香菇 – 048
3.13 南瓜 – 050
3.14 甘藷 – 052
3.15 山藥 – 054
3.16 花椰菜 – 056
3.17 牛番茄 – 058
3.18 薑 – 060
3.19 天麻 – 062
3.20 紅棗 – 064
3.21 薑黃 – 066
3.22 米糠 – 068
3.23 仙草 – 070
3.24 烏龍茶 – 072
3.25 杭菊 – 074
3.26 木虌子 – 076
3.27 土肉桂 – 078
3.28 苦茶油 – 080
3.29 胡麻油 – 082

04 / 高齡食譜 – 084

4.01　蕈菇茶油煎麵線 – 086
4.02　胡麻油黑耳松坂肉 – 088
4.03　落地豆香鯛魚丁 – 090
4.04　餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅 – 092
4.05　樹菇仙草燉烏雞 – 094
4.06　小葉葡萄清燉時蔬腰里肌 – 096
4.07　香菇山藥燉肉丸 – 098
4.08　薏仁菇蕈鮮蝦滑蛋 – 0100
4.09　紅豆蓮子糙米露 – 102
4.10　紅燒肉桂丸子 – 104
4.11　桂圓穀物養生粥 – 106
4.12　薏仁冬瓜排骨湯 – 108
4.13　薑黃雞粒炒飯 – 110
4.14　天麻紅果燉雞湯 – 112
4.15　天麻山藥燉雞湯 – 114

05 / 學童食譜 – 116

5.01　蒲燒魚腹紅藜飯 – 118
5.02　香蔥海南雞襯香茅飯 – 120
5.03　烤雞南瓜燉飯 – 122
5.04　青梅醬燒嫩玉排 – 124
5.05　銀芽雞肉條 – 126
5.06　三色什錦炒雞丁 – 128
5.07　皇家奶油杏鮑菇燴雞 – 130
5.08　酒窖老醋鮮蝦炒蕈菇 – 132
5.09　青檸百香果南瓜 – 134
5.10　蕎麥金沙杏鮑菇 – 136
5.11　杭菊蛤蜊蒸蛋 – 138
5.12　五香茶葉蛋 – 140
5.13　肉片花椰菜 – 142
5.14　番茄燒豆腐 – 144
5.15　薑黃香茅烤雞 – 146
5.16　米糠蘑菇湯 – 148
5.17　豬肉薏仁蔬菜湯 – 150
5.18　枸杞木鼈子燉雞 – 152
5.19　地瓜黑糖湯 – 154
5.20　山藥排骨湯 – 156

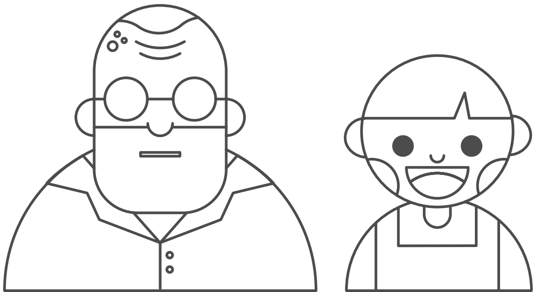
06 / 食譜營養分析 – 158

07 / 附錄 – 168

7.01　附錄 1、學校午餐營養建議量 – 169
7.02　附錄 2、膳食營養素參考表 – 171
7.03　附錄 3、飲食代換表 – 173
7.04　附錄 4、產銷履歷介紹 – 183
7.05　附錄 5、高鈣食物建議表 – 184
7.06　附錄 6、常見食物 GI 值 – 185

08 / 參考文獻 – 187

09 / 活動花絮照片 – 189



專家介紹

臺灣美食豐富多元，行政院農業委員會積極推動「吃在地，食當季」，當季蔬果是最適合季節的盛產作物，沒有過於嚴重病蟲害，也不需要噴灑很多農藥菜就可以長很好。食用在地、當季的新鮮蔬果，營養價值也更為豐富。

為加值本土機能食材，行政院農業委員會農業試驗所委由玄奘大學籌組跨領域整合團隊，網羅傑出營養師、中醫師與五星級飯店主廚組成食譜製作團隊。林沐暘院長為台北市滋和堂中醫診所院長，提供專業中醫建議。梁鳳鈺老師為玄奘大學餐旅管理學系助理教授，具營養師證照，有多年營養分析及健康管理之經驗；玄奘大學餐旅管理學系系主任李杰奎主廚並擔任食譜核心編輯，李主廚曾為五星級美福大飯店行政主廚，為二十年以上資深專業主廚，帶領白文俊及吳俊威等廚師團隊投入食譜研發工作，編輯團隊陣容堅強。

林沐暘

1. 現任台北市滋和堂中醫診所院長
2. 中國醫藥大學中醫學士
3. 曾任華夏中醫醫院內科主任醫師
4. 曾任台北市中醫師公會學術委員
5. 曾任台北科技大學國醫社指導老師

梁鳳鈺

1. 玄奘大學餐旅管理學系助理教授
2. 臺灣大學生化科學研究所博士
3. 海洋大學食品科學系碩士

白文俊

1. 玄奘大學餐旅管理學系助理教授級專業技術教師
2. 曾任台北美福飯店主廚
3. 曾任台中福容飯店主廚
4. 曾任台中快捷假日飯店主廚

李杰奎

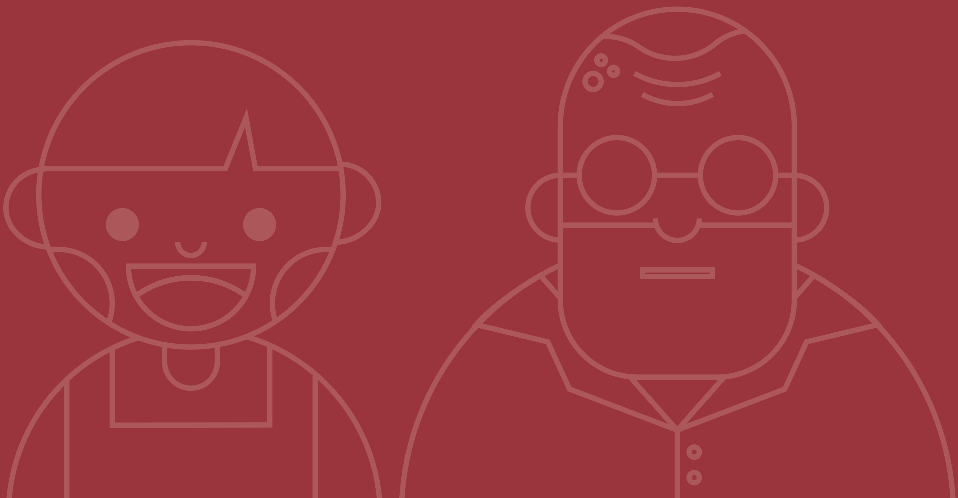
1. 現任玄奘大學餐旅管理學系副教授級專業技術教師兼系主任
2. 曾任美福大飯店中餐行政主廚
3. 曾任福容大飯店總管理處旅館事業處行政主廚
4. 曾任福容大飯店月眉店、三鶯店及台北店行政主廚

吳俊威

1. 玄奘大學餐旅管理學系講師級專業技術教師
2. 曾任美福大飯店廚師
3. 曾任福華大飯店廚師

飲食建議

本章介紹學齡兒童飲食建議及高齡者飲食建議



學齡兒童飲食建議

學齡期兒童(兒童期)年齡約六到十二歲，為國小一至六年級學童，處於生理器官及心智學習發展的重要關鍵期。因此，他們需要攝取足夠的熱量與營養物質，以確保能提供正常生長的需求，並為進入青少年期做準備。

身體所需的營養素來自食物中的醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水份、膳食纖維、植化素等營養素，依此衛福部提出涵蓋六大類食物的每日飲食指南：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。各類食物所提供營養素不同，應多元化選擇，適量攝取來達到均衡的目的。

教育部訂定「學校午餐食物內容及營養基準」(附錄 1)，依成長需求分成低年級與高年級，午餐的熱量為每日營養需求的 40%、蛋白質佔熱量的 16%、脂肪應小於熱量 30%。鈣應達到國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)(註 1)(附錄 2) 的 1/3、鈉則為 2/5。

根據研究臺灣學童因飲食習慣不良，常攝取過高的蛋白質、膽固醇與鈉，缺少攝取鈣質與膳食纖維。營養攝取不均衡除影響學童的生長發育外，也容易增加日後罹患高血壓、糖尿病等慢性疾病風險。家長應多引導學童認識食材，引發對食材的興趣與了解，進而願意多食用各種食材；並建議家長參考每日飲食指南(表一)，以均衡攝取各類營養素為前提，並利用飲食代換表(註 2)(附錄 3)進行料理調整。

註 1: 營養素建議攝取量 (Dietary Reference Intakes；DRIs) 乃以健康人為對象，為維持和增進國人健康，及預防營養素缺乏而訂定。各國 DRIs 訂定之重要參考資料依據包括國人體位、熱量攝取或熱量建議量及實際營養素攝取量等，因此可能各國某一營養素 DRIs 訂定原則相同但最後結果數值不同，例如 19-30 歲鎂的 RDA 本國及美國皆以 5 mg/kg/d 為基準，但最後數值美國男生 420mg，女生 350mg，本國則為男生 380mg，女生 320mg。資料來源: https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725

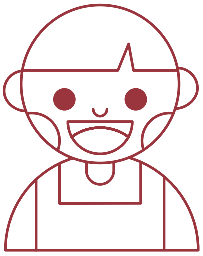
<table>
<tr><th>食物種類</th><th>國小 1-3 年級</th><th>國小 4-6 年級</th><th>國中</th></tr>
<tr><td>熱量（大卡）</td><td>1650-2100</td><td>1950-2350</td><td>2050-2800</td></tr>
<tr><td rowspan="3">全穀根莖類</td><td>10-14 份</td><td>12-16 份</td><td>12-18 份</td></tr>
<tr><td colspan="3">至少 1/3 以上的全穀雜糧類（包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等）</td></tr>
<tr><td colspan="3">少選擇全穀根莖類替代品（如甜不辣、米血糕等）</td></tr>
<tr><td>低脂乳品類</td><td>1.5 份</td><td>1.5 份</td><td>1.5-2 份</td></tr>
<tr><td rowspan="2">豆魚肉蛋類</td><td>4-6 份</td><td>6 份</td><td>6-8 份</td></tr>
<tr><td colspan="3">少選擇魚肉類半加工品（如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組肉等）</td></tr>
<tr><td>蔬菜類</td><td>3-4 份</td><td>3-4 份</td><td>4-5 份</td></tr>
<tr><td>水果類</td><td>2-3 份</td><td>3-4 份</td><td>3-4 份</td></tr>
<tr><td>油脂</td><td>4-5 份</td><td>4-5 份</td><td>5-7 份</td></tr>
<tr><td>堅果種子類</td><td>1 份</td><td>1 份</td><td>1 份</td></tr>
</table>

表一.國中小學每日飲食指南 https://obesity.hpa.gov.tw/upload/e_docs/QQ.pdf

註 2: 飲食代換表依據食物所含醣類、蛋白質與脂肪三大營養成分相似的特性分為同一類，同組的食物之間可以互相替換，以增加食物的變化性，達到飲食多元化。例如：全穀根莖類每份＝飯 1/4 碗（50 公克）＝餃子皮 3 張（50 公克）＝山藥 100 公克＝薏仁 20 公克＝南瓜 110 公克 (附錄 3)。

每日餐點製備建議：

1. 購買當地、當季新鮮食材，建議購買產銷履歷 (附錄 4) 產品，可了解產品生產路徑，方便追蹤及回溯，確保食材安全。
2. 攝取六大類食物，並利用飲食代換表進行食材料理調整，以攝取多樣化食物。
    - 每日至少攝取 1/3 以上的全穀根莖類（如：糙米、紅薏仁、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等，並建議可混合多種穀類食用）。
    - 每日糖攝取量佔每天所需總熱量的 10% (註 3)。
    - 每日至少食用一份堅果 (附錄 3)。
    - 蛋白質攝取來源以豆、魚、蛋、肉等次序攝取為原則。
3. 烹調建議：
    - 選用多種且不同顏色的蔬菜，以獲取各類營養素。
    - 選用少糖全穀根莖類點心 (如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等）。
    - 選用高鈣食物 (附錄 5)（如：黑芝麻、豆干等）。
    - 減少高溫油炸方式料理。
    - 避免反式脂肪酸含量高之加工食品。
    - 少用半加工品，如：各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組肉等。



註 3: 世界衛生組織（WHO）103 年 3 月 5 日公布「Guideline:Sugars intake for adults and children」，建議最好僅佔每天所需總熱量的 10%，若能低於每日總熱量攝取的 5%更有利健康。以一天建議攝取總熱量 1800 大卡，每日攝取總熱量不超過10%計算為例:1800X10%=180，180/4=45 (每公克糖可產生4大卡熱量)。以市售 700 毫升含糖熱珍珠奶茶為例，含糖量約 60 公克已超過世界衛生組織建議糖分。資料來源：http://health99.hpa.gov.tw/TXT/PreciousLifeZone/print.aspx?TopIcNo=914&DS=1-life

高齡者飲食建議

高齡者年滿六十五歲以上，因感官系統 (嗅覺、味覺、視力、牙口問題等) 的退化，導致食慾下降，進食量不足。為能攝取足夠的熱量及營養，應均衡攝取六大類食物，並選擇營養素密度高 (註 4) 的食物來進食。一天除三次正餐外，並可在餐食間準備水果、牛奶等當點心。食材應多樣化，除增加飲食變化性，亦可廣泛攝取多元營養素。如在主食中可添加臺灣藜、小米、黃豆、薏仁、番薯、綠豆、芋頭、南瓜、山藥、紫米、紅豆等全穀雜糧類，以增加顏色及味道的變化，除提高纖維量的攝取，並可達到蛋白質的互補作用 (註 5)。

每日需食用至少 4 份的優質蛋白質，建議攝取次序為豆、魚、蛋、肉。素食者除豆類外，也可從堅果類 (核桃、杏仁等) 獲取優質蛋白質。蔬菜至少食用 3 份以上，可選擇質地較軟的軟瓜類，如：絲瓜、冬瓜及葉菜類的嫩葉部分。水果至少食用 2 份，除可增加膳食纖維外，更可獲得不同的植化素 (phytochemicals)，以調整身體機能與減少自由基的傷害。

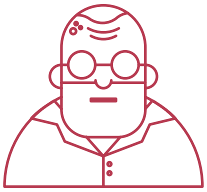
每日飲食指南

各類食物所提供之營養素不盡相同，每一類食物無法互相取代，應多元化的選擇，適量攝取來達到均衡的目的，衛福部提供六大類食物的建議攝取份數，可應用食物代換表變化其飲食。

熱量類別	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (240ml 杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (15cm 碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8

表二 . 每日飲食指南

註 4: 營養素密度是指在 100 大卡的熱量，食物所含的各種營養成份，如比較水果和碳水飲料的營養密度，當熱量相同時，水果所含的各營養素比碳水飲料多，則水果的營養密度高於碳水飲料。可查詢 :http://inyoung99.cloud.ntu.edu.tw/FoodNutritionsDensity.aspx



六大類食物代換份量表（簡易版）：

1. 全穀根莖類1碗（4份）（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）

＝糙米飯 1 碗（200 公克）或雜糧飯 1 碗或米飯 1 碗

＝熟麵條 2 碗或稀飯 2 碗或燕麥粥 2 碗

＝米、大麥、小麥、蕎麥、麥粉、麥片（80 公克）

＝小番薯 2 個（220 公克）

＝玉米 1 又 1/3 根（280 公克）或馬鈴薯 2 個（360 公克）

＝全麥大饅頭 1 又 1/3 個（100 公克）或全麥土司 1 又 1/3 片（100 公克）

2. 豆魚肉蛋類1份（重量為可食重量）

＝黃豆（20 公克）或毛豆（50 公克）或黑豆（20 公克）

＝無糖豆漿 1 杯（260 毫升）

＝傳統豆腐 3 格（80 公克）或嫩豆腐半盒（140 公克）或豆干 1 又 1/4 片（40 公克）或（濕）豆腐皮 30 公克

＝魚（35 公克）或文蛤（60 公克）或白海參（100 公克）

＝去皮雞胸肉（30 公克）或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱（35 公克）

＝雞蛋 1 個（65 公克購買重量）或雞蛋白 70 公克或皮蛋 1 個（60 公克可食量）或鹹鴨蛋 1 個（60 公克可食量）或鵪鶉蛋 6 個（60 公克可食量）

註:(購買重量＝可食重＋不可食重量，如:雞蛋1個(65 公克購買重量）包含不可食的蛋殼與可食的蛋白與蛋黃共 65 克)

3. 低脂乳品類1杯（1杯＝240毫升＝1份）

- 低脂或脫脂牛奶 1 杯（240 毫升）
- 低脂或脫脂奶粉 3 湯匙（25 公克）
- 低脂乳酪（起司）1 又 3/4 片（35 公克）

4. 蔬菜類1碟（1碟＝1份，重量為可食重量）

- 生菜沙拉（不含醬料）100 公克
- 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟，或約大半碗
- 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗

5. 水果類1份（重量為可食重量）

- 紅西瓜（250 公克）、黃西瓜（195 公克）、柳丁（130 公克）、荔枝（100 公克）、水蜜桃（130 公克）

6. 油脂與堅果種子類1份（重量為可食重量）

- 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙（5 公克）
- 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁（7 公克）或南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、腰果（8 公克）
- 黑（白）芝麻 1 湯匙 +1 茶匙（10 公克）

資料來源：https://obesity.hpa.gov.tw/TC/NutritionContent.aspx?id=7&chk=eff7ef86-7f8d-4adb-876a-79c9be0e8afc

註 5: 一般植物性蛋白質比較缺乏某種必需胺基酸，如穀類所含離胺酸 (*Lysine*) 比較少，豆類的甲硫胺酸 (*Methionine*) 較少，可將幾種植物性食品相互搭配一起食用（如綠豆稀飯），則其中所含有的必需胺基酸相互補充，提升該餐食物的蛋白質品質。

生活飲食重點：

1. 口腔宜常保持潔淨，可增加味覺敏感性，提高食慾。缺牙部份可進行補牙、鑲牙或裝上假牙，以改善口腔的咀嚼功能。
2. 家人可多陪伴進食，增加用餐的愉快氣氛，並作適當的運動，改善心情提高食慾。
3. 由於高齡者的味覺敏感性降低，口味變得較重，可以利用水果、辛香料 (薑、八角、陳皮、九層塔) 或香菇等調味，增加食物的風味；避免罐頭等醃製品，以免鈉攝取過量。
4. 糖尿病患者可選擇低、中升糖指數（Glycemic index，簡稱 GI）(註 6) 食物 (附錄 6)。
5. 六大類食物應均衡攝取，善用食物代換表，廣泛攝取各種食物。
6. 食用當季當地新鮮食材，少食加工品，以降低鹽分攝取，避免鈉含量過高。
7. 攝取含鈣較豐富的食物，如：奶製品、豆製品、蔬菜 (如青花椰菜、秋葵、高麗菜等)，並適當的曬太陽幫助身體產生維生素 D，增加腸道對鈣的吸收，減緩骨質疏鬆症。

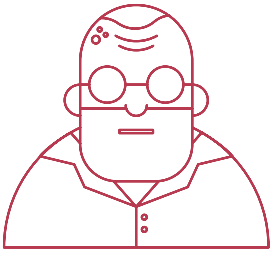
影響升糖指數的因素：

1. 食物的型態：稀爛及切碎的食物比塊狀的食物相比較易吸收，GI 值較高；喝果汁比直接吃水果更令血糖上升的速度快。
2. 食物本身澱粉的可消化性：多醣類澱粉質消化時間長，GI 值因而較低；相反，單醣 (葡萄糖) 或雙醣類很快被身體吸收，GI 值較高。
3. 食物營養素成份：蛋白質或是脂肪類的食物，消化代謝的時間較長，糖上升的速度較慢，因此 GI 值就會較低。
4. 烹調方式：相同重量的飯和稀飯，由於澱粉糊化後的 GI 值愈高，所以稀飯和米飯相比，稀飯為高 GI 食物。
5. 進食方式 : 若高 GI 值的白飯或白麵包和蔬菜一起吃，亦可降低 GI 值，因此需控制血糖者可以先吃蔬菜與蛋白質再吃 GI 值高的白飯。
6. 纖維的含量：纖維量愈高，GI 值愈低。纖維量較高的全麥麵包其 GI 值為 69，屬中升糖指數食物；而白麵包則為 88，屬高升糖指數食物。

資料來源:衛生福利部http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=122&DS=1-Article

註 6：升糖指數（*Glycemic index*，簡稱 GI）: 用來衡量我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的一個指標。食物的 GI 值越高，表示血糖上升的速度越快。GI 值超過 70 就是高升糖指數食物，56~69 是中升糖指數，55 以下則是低升糖指數。

食物的 GI 值越高，表示血糖上升的速度越快，採取低 GI 值的飲食比較容易維持血糖的穩定，可降低人體胰島素分泌，亦可減少熱量產生及脂肪形成。 資料來源 :http://health99.hpa.gov.tw/txt/PreciousLifeZone/print.aspx?TopIcNo=122&DS=1-Article



29 種機能食材介紹

本章介紹 29 種機能性食材的品種、產季、產地、選購方法及保存方法，人們能聰明地選擇對健康有益的當季、在地機能性食材

稻米

別名

稉米（蓬萊米）、秈米（在來米）及糯米

常見種類

1. 臺稉 9 號：是消費者最熟悉的品種之一，栽培面積擴及全臺。其食味佳且耐儲存。
2. 桃園 3 號：商品名稱為「新厝香」。糙米及白米具有芋頭香味，穀粒較大、外觀及食味品質均良好。
3. 臺農 71 號：為紀念育種家郭益全博士，商品名為「益全香米」。具芋頭香，米粒外觀及食味均佳。
4. 高雄 145 號：多次榮獲「十大經典好米」殊榮，使栽培面積增加，目前集中於竹苗、高屏、花東等縣。
5. 臺中秈 10 號：米粒透明度佳，食味優良，該品種約占 80% 秈稻栽培面積，為秈稻領先品種。

主要產地

雲林縣、嘉義縣、屏東縣。

主要產季

在臺灣，稻米一年有兩期作，收獲產期以屏東最早，越往北則越晚收獲。一期作約在 5-6 月收獲，二期作約在 10-12 月收獲。

選購重點

1. 糙米是稻米脫殼後的米，保留了粗糙的外層（包含皮層、糊粉層和胚芽），顏色較精製白米深。糙米保存完整的稻米營養，是比白米更健康的食物，建議多食用糙米。
2. 建議選擇印有「CAS」優良農產品良質米，意即在適栽區種植政府推薦品種，並由管理良好之加工廠生產，品質達中華民國國家標準（CNS）一等標準以上，並透過不定期安全抽檢，品質有保證。也可參考經政府輔導、品管良好的工廠品牌，謹記「一分錢一分貨」，不為不合理的低價誘惑。

保存方法

開封後置放於乾燥、低溫處，若短期無法食用完畢應存放於冰箱。

資料來源：王柏蓉，臺中區農業改良場

薏仁

別名

薏苡仁、薏米，薏仁為禾本科多年生草本植物薏苡 (*Coix lacryma-jobi L.*) 的成熟種仁，當種子成熟採收後，脫去種殼即為種仁，所以又稱為薏苡仁。

常見種類

在市面上常見的薏仁多為東南亞進口，是大粒種薏仁 (*cv. lacryma-jobi* 或 *cv. major*)，籽粒較大，大多精白後銷售。臺灣所栽培生產的是馬援種薏仁 (*cv. ma-yuen*)，籽粒較小且保留麩皮，故稱為紅薏仁，這兩種薏仁在外觀顏色有相當的差異。目前在臺灣栽培的品種為臺中區農業改良場選育的臺中 1 號、臺中 3 號及臺中選育 4 號。

主要產地

國產紅薏仁主要產區包括臺中大雅、彰化二林、雲林、嘉義朴子、東石等地。

主要產季

國產紅薏仁主要產季同水稻一期作，1-2 月播種，6 月底收穫。少部分區域亦栽培二期作，在 7-8 月播種，12-1 月收穫，主要作為一期作種子。

選購重點

國產紅薏仁大多全程冷藏保鮮，因為帶有麩皮，保存最完整的營養，外觀呈新鮮紅褐色。進口糙薏仁多為散裝在傳統市場銷售，保存條件如果不好，容易產生油耗味，糙薏仁精白後多以小包裝在超市量販市場銷售，如在櫥價放置過久，顏色會從亮白逐漸變黯淡。

進口糙薏仁　　進口精白薏仁　　國產紅薏仁

進口糙薏仁、進口精白薏仁與國產紅薏仁臺中選育4號外觀比較。東南亞進口之薏仁為大粒種，國產紅薏仁籽粒較小但均勻。

保存方法

購買之薏仁建議以鋁箔夾鏈袋封好後於冰箱冷藏或冷凍保存均可。

補充說明

國產的紅薏仁在採收入庫後全程冷藏保鮮，脫殼後保留了麩皮層，也保存了最具有價值的營養保健成分，具有食物里程短、新鮮、保健成分功效高等優點。一般認為紅薏仁消除積水、抗過敏的機能性成分主要保存在麩皮中，建議消費者應採購國產紅薏仁，但是孕婦不宜。

資料來源：陳裕星，臺中區農業改良場

蕎麥

別名

三角麥、甜蕎、花蕎、烏麥

常見種類

蕎麥屬內可供食用的種類有三種，一為普通種蕎麥 (common buckwheat)，其次為韃靼種蕎麥 (Tatary buckwheat)，另一種為金蕎麥。

市售蕎麥以普通蕎麥和韃靼種蕎麥為主。普通蕎麥又稱甜蕎，種子略呈三角形，黑色，脫殼後新鮮種仁為淡綠色。韃靼蕎麥因為含有豐富的芸香苷(可達7,000-10,000 ppm) 而略帶苦味，因此又稱苦蕎，以和甜蕎區別。

目前在臺灣栽培的品種為臺中區農業改良場育成的臺中 2 號 (苦蕎)、臺中 5 號 (甜蕎)。

主要產地

國產蕎麥主要產區包括臺中大雅、彰化二林、大城等地，消費者可逕向各地區農會或農友接洽選購。

主要產季

不論是甜蕎或苦蕎，均喜在冷涼季節生長開花，國產蕎麥主要產季為冬季裡作，在二期稻收割後隨即播種，生育期約100天，在 12-1 月收穫。

選購重點

國產甜蕎與苦蕎通常由農會或產銷班向契作農民收購，穀粒全程冷藏保鮮因此品質相對新鮮良好，脫殼後再以真空小包裝銷售，消費者可直接於地區農會或產銷班網頁選購。

保存方法

購買開封後之蕎麥建議以夾鏈袋封好後於冰箱冷藏或冷凍保存均可。

補充說明

蕎麥亦含過敏性蛋白質，日本學者 Takahashi 等調查橫濱市 9 萬名學童發現，約有0.22%的學童食用蕎麥食品後會產生過敏現象，症狀可能包括氣喘或呼吸緊迫、皮膚腫癢、腸胃不適等，此過敏症狀會隨著年紀增長而改善。整體而言，對蕎麥過敏的人口比例仍低於其他食品如小麥 (麩質)、甲殼類海鮮、花生、堅果等常造成過敏之食物。

臺灣藜

別名

紅藜、赤藜、紫藜、食用藜、彩虹米

常見種類

臺灣藜全株不論莖、葉、花穗或穀粒，皆富含色素，有紅、黃、紫、黑等不同的艷麗色彩，是天然色素極好的來源，也是庭園植栽或插花很好的素材，值得開發利用。果穗轉色後籽實外殼顏色有紅、橙紅、粉紅、黃、橙黃、紫色等。

主要產地

主要栽培地區分布於臺東、屏東及花蓮等縣，近年來已開始大規模種植，臺東主要分布於達仁、大武、金峰及太麻里，屏東主要分布三地門、霧臺、瑪家及來義等，花蓮主要分布壽豐、鳳林及光復等。

主要產季

臺灣藜之播種期分春、秋兩期作，春作播種期為 1-2 月，秋作播種期為 10-12 月，從播種到收穫依不同地方品系及植株高矮特性，生長期約 3-6 個月，主要生產季為每年 2-4 月。

選購重點

臺灣藜以選用脫殼後籽實之真空包裝為佳。原住民利用臺灣藜最常見的方式為煮成稀飯或作為酒類發酵提高風味之用。臺灣藜除可與多種穀類混合成一般食用米，在食品加工方面目前已經由不同加工方式 (蒸煮、微波、烤、炸及擠壓膨發等)，開發出不同類型的產品。

保存方法

臺灣藜果穗達成熟時割取藜穗，目前以傳統日曬法及機械烘乾法兩種，臺灣藜曬乾脫粒後進行儲存，大部分農民將籽實裝入飼料袋儲存，但因飼料袋孔細較大，儲存環境若遇到濕度高，容易產生回潮及發霉現象，應以大型塑膠袋裝袋，或採真空包裝方式保存，以免因儲存不當而影響品質。

補充說明

臺灣藜全株不論莖、葉、花穗或穀粒，皆富含色素，有紅、黃、紫、黑等不同的艷麗色彩，是天然色素極好的來源，也是庭園植栽或插花很好的素材，播種前若能加以規劃，可當作為主題園區、花海或現代庭園綠美化的新素材，值得開發利用。至於其機能性成分，則具有比燕麥高數倍的膳食纖維，比蕎麥高的蘆丁 (*Rutin*)(類黃酮) 含量，遠超過目前所熟知的穀類作物的多酚含量，以及具有豐富優質抗氧化的甜菜色素。

資料來源：陳振義，臺東區農業改良場

玉米

別名

玉蜀黍、番麥、包穀

常見種類

1. 玉米臺農 6 號：單交糯質種，播種至開花期為 56~58 天，株高約 200~220cm，穗位高約 60~85cm，穗長約 21cm，穗徑約 42mm。

2. 黑糯玉米臺農 5 號：單雜交種，穗型整齊，穗長 16 ～ 18 公分左右，籽粒行數為 8 行居多，花絲為白色，具有優良外觀及食用品質之特性。植株外觀及果穗整齊，穗型長、籽粒大、具有穗軸小，果皮薄且香又 Q，籽粒色澤鮮麗好看之特點。

3. 甜玉米臺南 26 號：單雜交品種，莖稈粗壯且葉片濃綠，春作株高平均 208 公分，穗位高平均 124 公分；秋作株高平均 193 公分，穗位高平均 95 公分。採收期於春作為 73 ～ 90 天，秋作為 74 ～ 113 天，屬中熟品種。

主要產地

臺灣玉米早期種植在山坡地及旱地。民國 50 至 60 年代，積極推廣在全臺各地種植，建立我國玉米產業的基礎。民國 70 至 80 年代，政府進行稻田轉作，推動機械化生產，全台玉米栽培面積曾達 9 萬公頃。今約 1.8 萬公頃，產地以臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣地區為主。

主要產季

全年皆有生產，但以 10 月至翌年 5 月的春、秋兩季為盛產期。

選購重點

若要選購優質玉米，可以把握下列幾點原則：

1. 鮮果穗幼嫩者為佳。

2. 玉米粒充實飽滿，若為甜玉米，色澤呈現金黃色者為佳。

3. 以手指觸壓有少許乳汁出現者為佳。目前有關玉米鮮果穗之食用品質上，其糖度（°Brix）、子粒果皮之厚度、果穗形狀及大小、子粒在果穗上之排列整 齊度及行數、口感、Q 度及收穫後貯藏時間皆為其重要的影響因素。

保存方法

1. 宜儘速煮食其風味最佳。

2. 若需儲存，應以塑膠袋包裝，避免脫水，然後存放於冰箱之冷藏室內，以不超過 7 天為宜。

3. 室溫（25℃）下存放以不超過 2 天為宜，必應避免堆積及日曬。

補充說明

玉米是重要的雜糧作物，尤其是多元化的用途深具開發潛力，不論食用、飼料用或加工用，都應該選用新鮮或有良好乾燥保存無黃麴毒素的原料。

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

資料來源：行政院農業委員會玉米主題館

小葉葡萄

別名

山葡萄、細本山葡萄、小本山葡萄、小葉山葡萄

常見種類

葡萄屬 (*Vitis*)：細本葡萄、光葉葡萄、基隆葡萄；山葡萄屬 (*ampelopsis*)：毛山葡萄、漢氏山葡萄、廣東山葡萄、大葉廣東山葡萄。

主要產地

僅分佈臺灣，本變種葉較小及具較長之花序。

主要產季

生長季主要為 2-11 月，12 月及 1 月為低溫落葉期。

選購重點

本種為臺灣青草藥，坊間藥草店都為賣根部。

保存方法

一般採用乾燥切片保存，可用熱風 (50-70℃) 或低溫 (40℃以下) 乾燥法，或乾燥冷藏 (4-0℃)。

主要營養素與含量

主要富含多酚類化合物 (*polyphenols*)，特別是槲皮素 (*quercetin*)、白藜蘆醇 (*resveratrol*) 及其 *polymers*。

補充說明

1. 為臺灣特有種。
2. 多年生，一年可採收莖葉，連續栽培，栽培容易。
3. 少病蟲害，用溫室可作有機栽培。
4. 為衛福部食藥署列為法定可作為食品原料。

資料來源：文紀鑾，種苗改良繁殖場

餘甘子果實

別名

印度稱 *amla* 或 *amalaki*，*Indian gooseberry*，油柑，為符合食後有回甘感，為便於推廣、改稱油甘或油甘果。

常見種類

鮮油甘果 (如圖 1)：目前推廣品系為 099TT01 暫以苹豐油甘稱之，其它多為實生樹所結果實統稱油甘果。

主要產地

主要在中臺灣，如苗栗縣、臺中市、南投縣等縣市。其次在中南部與新竹以北縣市。

主要產季

1. 油甘鮮果：8 月中旬至 9 月下旬。
2. 第 1 類果 6~7 分熟以酸澀味與維生素 c 為指標，果品強調去油膩與生津。
3. 第 2 類果 7~8 分熟酸澀味適中與強調抗氧化與維生素 c 為指標，果品強調去油膩與生津、回甘適中。
4. 10 月至 11 月第 3 類果強調抗氧化、多糖體。
5. 第 4 類果實採期為 12 月以後，主要以養生保健用：強調營養素含量高。且前述用在饍食食材上，多少會受品種、產地、產期與管理水準等影響饍食品質再現性。

選購重點

1. 油甘鮮果：近年栽種面積增加約達 100 公頃，除可產地自採外；產期內在產區油甘合作社門市部或展場、網路購買、宅配等。選購重點以成熟程度為判定標準。一般而言，考慮維生素 C 含量，酸度與抗氧化或回甘生津充足之果實為優選。如為料理用，則以回甘強度高者為優選；果皮無光澤者、果肉不脆，屬管理不佳但尚可食用。
2. 油甘乾果：乾製法以熱風乾燥為主，其次為日晒或太陽日曬屋為多。選購重點以有機栽培認證者優選、無農藥檢出與吉園圃安全用藥者為安全優先考慮；同時兼具 QRcord 更佳。本油甘果乾因乾燥後外觀皺縮、含水率較低，可煮或熬出較香醇油甘味湯汁。果皮皺紋少，需煮久些，只適合湯料。

保存方法

1. 油甘鮮果：於包裝塑膠盒外層再以報紙包好，置於 5℃至 8℃冷藏，其脆度約可維持 3 週，貯存 4 週內仍堪食用。
2. 油甘果乾：加未開封者在室溫下，可保存約 1 年，但顏色轉暗黑色；如開封後置於 0℃貯藏，可保持顏色與品質不變一年以上。

1.餘甘子鮮果樣本
099TT01品系（左），099TT01品系（右）

2. 餘甘子採熱風烘乾之油甘乾果樣本

資料來源：劉雲聰，苗栗區農業改良場

大豆

別名

黃豆、黑豆、青皮豆、茶豆、毛豆

常見種類

1. 以種子的種皮顏色來分類，可分為黃色種皮的黃大豆，綠色種皮的青大豆，黑色種皮的黑大豆，棕色種皮的茶大豆等。
2. 毛豆即為大豆年青時期，於綠莢成熟期採收，適合鮮食的大豆品種。以香氣來分類，可分為芋香毛豆及豆香毛豆。

主要產地

全臺灣都有生產，以屏東、高雄、嘉義、雲林、臺南為主。

主要產季

採收月份：高屏地區春作4-5月，秋作12-1月。雲嘉南地區春作5-6月，秋作11-12月。毛豆生育期70-80天；大豆生育期105-120天。

選購重點

先確認是否國產新鮮的大豆。首先觀察豆粒顏色和外觀，優質大豆種皮顏色正常，無紫斑或褐班、無皺縮，豆粒飽滿，擦拭後有光澤。其次觀察其完整性及聞風味，優質大豆破粒少、無蟲蛀，聞起來有天然的豆香味、無霉味，豆粒用牙齒咬，聲音清脆，說明豆粒乾燥程度夠，可貯存較久時間。

保存方法

把大豆裝入塑膠袋或容器中密封，放入冰箱10℃以下冷藏。

補充說明

非基因改造、國產新鮮、健康安全、無黃麴毒素、吃素減碳。

資料來源：周國隆，高雄區農業改良場

杏鮑菇

別名

雪茸、帝王菇、平菇王、蠔菇王、干貝菇、刺芹側耳、義大利側耳、義大利蠔菌、杏鮑茸、西洋刺耳

主要產地

臺中新社區、彰化大村鄉、和美鎮、芳苑鄉。

主要產季

可環控栽培一年四季皆有。

選購重點

購買杏鮑菇時首先要觀察菇體表面有無水浸狀或褐變之斑塊，此斑塊在烹飪時容易產生苦味，且有此類斑塊之菇體不易保存，其次為菇傘有無破損，有破損之菇體保鮮期較短，此外開封後如可聞到杏仁味或明顯菇味，可能係因缺乏冷鍊保鮮使得菇體發熱所致，故建議應立即烹煮。

保存方法

杏鮑菇保存方式主要是冷藏於 4℃之冰箱中，同時避免塑膠袋上之水珠滴到菇體上，以避免細菌孳生。

補充說明

杏鮑菇為我國目前產量與產值第二位之菇種，由於其具有良好之料理特性，不論涼拌、油炸、燉湯或是與其他蔬菜拌炒，都具有良好之口感，甚至由於其菇體具有良好之鮮味值，因此甚至可以作為洋菇製成蘑菇醬等，加上其膳食纖維含量高與具有降血糖、血脂與膽固醇之能力，故可作為體重管理時相當優良之食材。

1. 瓶栽生產之杏鮑菇　2. 瓶栽生產之杏鮑菇保鮮不當導致菇傘破損與菇柄質變之杏鮑菇

資料來源：呂昀陞，農業試驗所

美白菇

別名

雪白菇、真姬菇、斑玉蕈、玉蕈、膠玉蘑、蟹味菇、海鮮菇、假松茸、榆菇、靈芝菇

常見種類

美白菇目前國內栽培品系多是自日本或大陸地區引進之品種，目前並無特定品系。

主要產地

主要栽培區域包含屏東縣內埔鎮、南投竹山鎮、國姓鄉及草屯鎮等地，目前國內最大栽培場位於屏東縣內埔鄉，占國內產量之 40%。

主要產季

目前美白菇可利用環控栽培，因此可不受限於外界氣候條件，一年四季皆可生產品質優良之菇體。

選購重點

1. 購買美白菇時主要需注意外包裝是否有漏氣，以避免購買到因搬運過程導致包裝破損之產品。
2. 菇體表面是否有褐色或水浸狀斑塊，以避免購買到細菌汙染之產品。
3. 菇柄基部木屑是否有青色或綠色之黴狀物，以避免購買到黴菌汙染之產品。

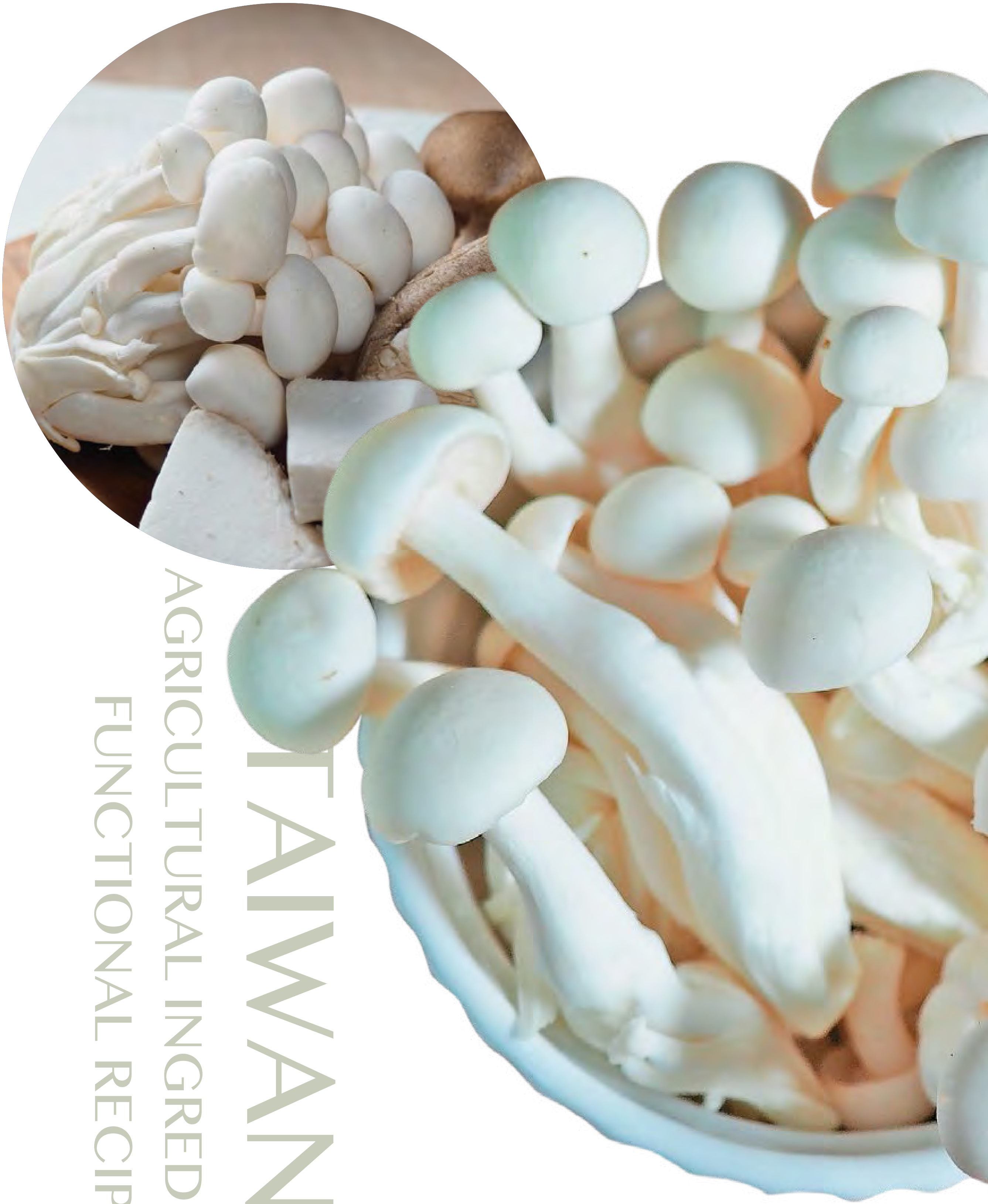
保存方法

保存方式主要以 4℃冷藏之方式保鮮，同時避免塑膠袋表面產生水珠，以避免水珠滴至菇體造成細菌滋生。

補充說明

美白菇由於其口感鮮嫩且鮮味值高，因此相當適合搭配其他海鮮進行料理，此外亦可添加入火鍋中作為湯底，可提升湯汁之鮮甜度。

市售美白菇之情形



TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

資料來源：呂昀陞，農業試驗所

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

茶樹菇

別名

柳松菇 (茸)、楊樹菇、柳環菌、茶薪菇、油茶菇

常見種類

柳松菇 (生鮮) 與茶樹菇 (乾品)。

主要產地

臺灣中部地區。

主要產季

一年四季。

選購重點

茶樹菇聞起來有股特別的蕈香味，生鮮菇體在菇傘為褐色呈半圓形且未開傘 (菌幕未開) 的菇體為佳，菇柄潔白，菇柄基部略灰微。乾品具有濃郁香味，菇傘外觀略皺縮為褐色，菇柄為淺褐色，注意不可有濕潤回潮與聞到霉味。

保存方法

生鮮菇體保存以可透氣性保鮮收縮膜包裝，置放在 4-8℃為佳，可存放 7-10 天。風乾菇體將含水量降低至 12% 以下，置乾燥處，不受潮與蟲害，可常溫保存 1 年。

補充說明

味道鮮美，菇柄脆嫩，菇傘肥厚，鮮嫩可口，口感極佳，是一種高蛋白、低脂肪又具保健養生的菇類，不僅生鮮菇體風味迷人，乾菇的湯頭更是香濃。

1

2

1. 市面販售的茶樹菇 (柳松菇)　2. 茶樹菇乾品

資料來源：陳錦桐，農業試驗所

香菇

別名

椎茸、香蕈、香信、冬菇、北菇

常見種類

乾香菇品系如黑早271與大葉271;鮮香菇品系如 921、922。

主要產地

太空包香菇主要產區為臺中市新社區、南投縣埔里鎮、魚池鄉、國信鄉；段木香菇主要產區桃園縣復興鄉、新竹縣尖石鄉與五峰鄉、宜蘭縣南澳鎮、臺東達仁鄉。

主要產季

乾香菇每年 12 月至隔年 4 月；鮮香菇 10 月至隔年 6 月。

選購重點

1. 乾香菇選購以香氣為主，外觀部分以菇傘表面顏色越深且有皺褶為佳，菌褶處顏色以淡黃至黃為佳，菇柄長度約在 1.5~2 公分。
2. 段木香菇選購時可見裂紋之花菇，但此類香菇多保留菇柄，若見到花菇且有去菇柄處裡，則該產品可能為大陸走私之香菇。
3. 新鮮香菇選購時，需優先選購氣味淡、無明顯香菇氣味之產品，外觀部分菌褶與菇柄處不可見到褐色斑塊為佳。

保存方法

乾香菇若需長期保存建議可放置於 4℃冰箱中，短期保存建議應放置於保存盒或以夾鏈袋保存，並放入乾燥劑避免回潮。

鮮香菇保存建議可可放置於 4℃冰箱中，但盡量勿以塑膠袋密封，以避免塑膠袋上形成水珠，滴到菇體時會使細菌孳生。

補充說明

香菇做為我國重要之食材，素來有山珍之美名，主要就是在其獨特之香氣，而此香氣之來源主要係透過高溫處理，使得香菇內之胺基酸轉化成為香菇精，因此在選購香菇時特別要注意其香氣。

1

2

3

4

5

1. 段木香菇　2. 太空包香菇　3. 採收後之鮮香菇　4. 走私之大陸香菇　5. 台灣香菇標章

資料來源：呂昀陞，農業試驗所

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

南瓜

別名

南瓜

常見種類

常見的南瓜種類可以分成五大類，分別為：中國南瓜（C. moschata）、印度南瓜（又名西洋南瓜；C. maxima）、美國南瓜（C. pepo）、黑子南瓜 (C. ficifolia) 及墨西哥南瓜 (C. mixta)，其中印度南瓜、中國南瓜及美國南瓜中的「冬南瓜」品種是在果實成熟時才採收、食用，而美國南瓜中另有一類「夏南瓜」，因果實完熟後肉質粗鬆且外皮堅硬，不適合食用，以採收嫩果為主。

主要產地

全臺各地都有，以屏東、嘉義、花蓮及臺東為主要產地。

主要產季

3 至 10 月間。

選購重點

以外觀果形端正圓弧飽滿、表皮光滑、果蒂完整，無水傷痕跡、無蜂螫及病蟲害斑，果實有沉重感。

保存方法

保存於通風涼爽處。

補充說明

南瓜含有豐富的澱粉於六大類食物中歸於全穀根莖類，營養豐富含有維生素 A、B1、C、礦物質及膳食纖維等營養素。

甘藷

別名

地瓜、山芋、番薯

常見種類

1. 桃園 1 號：塊根表皮淡紅色、肉色橙黃 (微帶紫暈)，紡錘型，肉質鬆甜，食味佳，適合烘烤、炸薯條及餡料使用。
2. 桃園 2 號：為葉菜甘藷品種，生育快，分枝多，再生力強耐寒耐旱，耐颱風豪雨，無苦澀及腥味，炒後不褐化。
3. 桃園 3 號：塊根紡錘形，表皮橙黃色，肉色橙紅色，胡蘿蔔素含量高，屬早熟品種，食味口感佳，適合製作甘藷飯、甘藷粥及烤甘藷等。
4. 臺農 57 號：塊根表皮棕黃色，肉色橙黃，紡錘型，適合秋作栽培，蒸煮時，略帶栗香味，適合烤藷、炸薯條及餡料使用。
5. 臺農 66 號：塊根表皮淡棕紅色，肉色橙紅，終年可生產，適合蒸煮及加工食品使用。
6. 臺農 71 號：為葉菜甘藷品種，生長快速，颱風過後可迅速恢復生長，生產供應市場，調節夏季蔬菜的不足。
7. 台農 73 號：塊根皮色粉紅色、肉色深紫色，食味品質佳，富含花青素，適合鮮食及作為烤藷加工原料

主要產地

在臺灣主要產地為雲林縣、彰化縣、臺南市、臺中市、苗栗縣、新北市、嘉義縣、花蓮縣等地區。

主要產季

1. 北部地區：7~10 月。
2. 中南部地區：11~3 月。

選購重點

塊根藷身豐碩，表皮平滑有沉甸感，無黑色斑點或被蟲蛀食者，不破皮不發黴，盡量選擇不發芽者為佳，發芽之甘藷無食用安全之虞，但口感略差。

保存方法

選購之甘藷應保持乾燥，放置在通風良好處所，避免陽光照射，夏季甘藷因高溫容易發芽，一次不宜購買太多，購買回來的甘藷宜盡快食用完畢。

臺灣

TAIWAN

AGRICULTURAL INGREDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

資料來源：楊采文，桃園區農業改良場

山藥

別名

大薯、田薯、柱薯、長薯、懷山藥、家山藥、山薯、山芋、紅薯、薯蕷

常見種類

國內常見山藥品種或地方栽培種大多源自於大薯(又稱田薯)、長薯(又稱家山藥)、條薯(又稱基隆山藥)及戟葉田薯(又稱恒春山藥)等。

國內栽培之山藥依外型可分為塊狀山藥及長形山藥，塊狀山藥栽培品種或地方栽培種有台農1號、台農2號、竹山紅薯等。長形山藥可分大葉型及小葉型，常見品種小葉型有基隆山藥、恆春山藥、懷山藥、日本山藥及花蓮3號(長白)等，大葉型有人參山藥、大汕山藥、白皮削山藥、紅皮削山藥、刺薯、桃園4號(白金)及台農5號(紅龍)等。

主要產地

主要栽培於南投縣(埔里鎮及民間鄉)、彰化縣(芳苑鄉)、新北市(三芝區、雙溪區、貢寮區、平溪區、淡水區及金山區)、臺北市(士林區)。

主要產季

產期在十月至翌年四月。

選購重點

市場上山藥種類眾多，消費者選購生鮮山藥時可參考下列標準：

1. 盡量選購當季生產之山藥(表皮豐潤無皺縮狀或無發芽)。
2. 盡量選購生鮮山藥。
3. 依個人需求選購不同肉色山藥。
4. 選購外觀光滑筆直且無病蟲害者。
5. 選購鬚根少者較容易削皮處理。
6. 山藥之黏質液含高量之多醣類物質，選購黏液濃稠者為佳。
7. 選購不易褐化者。
8. 勿購買已纖維化者，越接近地下塊莖前端者越容易纖維化，購買下半段為佳。
9. 選購直徑3-8公分為佳。

10. 選購經政府輔導或認證之產銷班產品（如有機、產銷履歷、吉園圃、安心班等）。

11. 如對山藥黏質液過敏者可選購去皮真空包山藥，如瑞芳地區農會、士林及平溪區農會生產之去皮冷凍真空包山藥。

12. 可向有栽培生產山藥農會輔導成立之產銷班及家政班組織，購買相關加工產品。

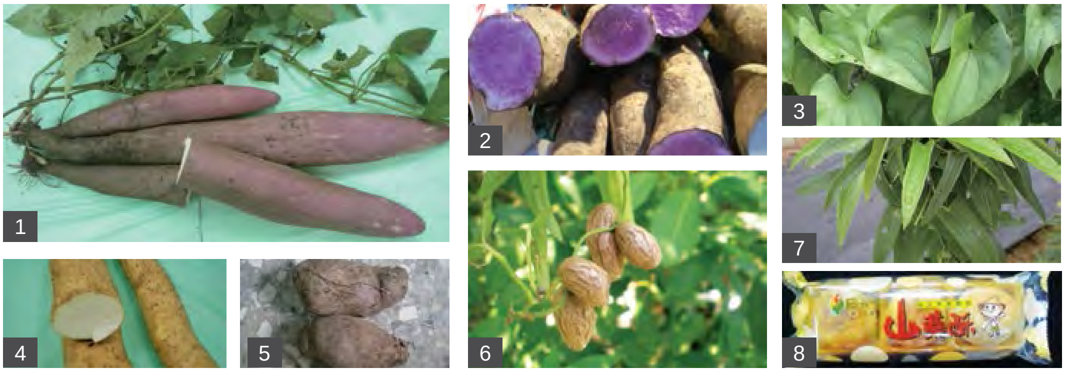
保存方法

選擇成熟適度的山藥，採收後洗去泥砂，以整條或調理成 25 ～ 30 ㎝一段，在 30 ～ 40℃、相對濕度 90 ～ 100% 處放置二至三天使傷口癒合，在 25℃室溫通風處放置二天，使水分含量約 70%，以薄棉紙逐條包裝，放在紙箱中冷藏。大葉型山藥貯藏溫度約在 10 ～ 12.5℃，基隆山藥及日本山藥貯藏溫度可下修至 7 ～ 8℃ (張，2000)。

家庭式簡易保存方法，將山藥傷口塗抹酒精度 30%以上易取得之酒類，後放置於陽台通風處待傷口癒合，移至遮陰通風處貯放或以保鮮盒放冰箱冷藏 (短期食用)，另生鮮山藥亦可削皮切塊，小包裝直接冷凍保存，調理時無需解凍，直接下鍋烹煮。

補充說明

連結 http://kmweb.coa.gov.tw/subject/mp.asp?mp=357 農委會山藥主題館，介紹有關山藥的完整內容，包含山藥產業、品種、栽培技術、採後處理、加工、市場行銷策略與運銷通路分析、產品選購指南、營養與保健 (含養生藥膳)、料理食譜等，內容詳盡，應有盡有，強力推薦。



1. 大葉型紅皮白肉之紅皮削山藥　2. 紫色山藥　3. 大葉型山藥之葉型 (桃園 4 號)　4. 基隆山藥肉色雪白，食用口感佳　5. 大葉型塊狀山藥　6. 山藥零餘子亦可入菜　7. 小葉型山藥之葉型 (基隆山藥)　8. 以山藥餡製成山藥酥月餅

資料來源：龔財立，桃園區農業改良場

花椰菜

別名

花菜、菜花

常見種類

花椰菜臺農 1 號：品種特色為在臺灣冬季南部熱帶地區可種植採收，屬於中生品種，生育日數約為 55~65 天，為開放授粉 (*open pollination*) 品種。株型直立，葉片為寬倒卵形，有臘粉與光澤。花球重約 660 公克，花蕾細緻、無葉狀花。紫花椰菜色素為花青素，易因低溫不足而轉色不佳。花椰菜台農 1 號耐熱、低溫需求量較少，能在熱帶的南部冬季正常轉色，較其他日本紫花椰菜商業品種為佳。

1. TI-168：為日本瀧井種苗公司生產之雜交 F1 商業品種，屬於晚生品種，生育日數約為 70~80 天。種子千粒重約 6.0 公克，花蕾細緻、無葉狀花。蕾球緊密，屬於硬花品種。花色為紫色。
2. 紫雲：為日本野崎採種場生產之雜交 F1 品種，屬於晚生品種，生育日數約為 80~90 天。種子千粒重約 3.1 公克，花球重約 1 公斤以上，花蕾有葉狀花，表現出較不耐熱的特性但耐寒性強。蕾球緊密，屬於硬花品種。花色為暗紫色。
3. CF-327：為農友種苗公司生產之紫花椰菜品種，屬於晚生品種，生育日數約為 80~90 天。花蕾細緻、無葉狀花。花球緊密，屬於硬花品種。花色為深紫色。

主要產地

有色花椰菜與青花菜發源地推論為義大利，紫花筍 (*purple-sprouting broccoli*) 與紫花椰菜 (*purple-Cape broccoli*) 品種類型主要分佈在西北歐，而花椰菜則分佈在北歐與西北歐。在臺灣主要產地為臺南市安南區、高雄市路竹區、楠梓區及彰化縣埔鹽鄉等地區。

主要產季

北部地區播種時期為 8 月上旬 ~11 月上旬；中部地區為 9 月上旬 ~11 月下旬；南部地區為 9 月中旬 ~11 月下旬。紫花椰菜性喜冷涼，適合臺灣秋、冬季栽培。

選購重點

1. 花椰菜的蕾球完整，蕾粒細緻、密合無散花，表面無凹凸，整體呈香菇型。
2. 花球顏色呈鮮艷的紫紅色，花梗為淡綠色，花球鬆而不堅硬。
3. 花椰菜若成熟過度，其蕾球會有脫落而出現空隙，蕾球已鬆開，蕾粒粗鬆甚至露出黃色花瓣，將會影響口感和品質，因此不建議購買。
4. 每棵花椰菜重約 600 克，拿起來感覺較沉重者為佳。

保存方法

一般紫花椰菜在室溫中大概可維持 3 天不黃化，在攝氏 10 度時，可維持 8~10 天，因此冷藏可以保存紫花椰菜的組織和風味。最佳保存方法為將紫花椰菜放於塑膠袋中，不封袋口放置於冰箱，維持適當的濕度和氧氣，可保存其中的氧分。另外，儲藏於冰箱中紫花椰菜千萬不要清洗，水洗後會加速花球發黴腐爛。

其他可推廣之重點

1. 生育日數約為55~65天，較現行栽培進口的紫花椰菜品種早10~20天，屬於中生品種。
2. 花椰菜臺農1號花球蕾粒細密、品質佳，蕾枝為綠白色，屬於臺灣消費者喜愛的青骨鬆花品種，而國外進口品種屬於硬花品種，不適合炒食料理。
3. 現今消費者注重養身保健，花椰菜臺農1號花球富含花青素，是營養豐富、適口性佳，適合快炒及生菜食用，可提供消費者更多樣化的選擇。

1. 花椰菜臺農1號蕾球型態　2. 花椰菜臺農1號植株型態

資料來源：羅惠齡，鳳山農業試驗所

牛番茄

別名

臭柿仔、柑仔蜜 (台)、西紅柿

常見種類

番茄是臺灣重要且具有高經濟價值的農作物之一，所育成之優良品種亦眾多，產地遍及全臺各地。在臺灣栽培的番茄種類有牛番茄、黑柿番茄、桃太郎番茄及小番茄如「玉女」、「金童」、「蜜 3」及其他紅或黃等系列。其中臺灣常見牛番茄種類為：

1. 和生 -688(紅番)：為目前南投縣埔里地區及設施主要栽培品種之一，果型圓扁形，果肉密實，硬度佳，耐貯運，口味甘甜多汁適合鮮食，果重 200~250 公克，轉色均勻。平地秋冬春初栽培，高海拔地區在夏季栽種。
2. 和生 -743：為目前南投縣信義地區及設施主要栽培品種之一，果型扁圓型、中大果、抗裂果性高、果型整齊具有光澤、平均果重 220~240 公克，適合鮮食。平地秋冬春初栽培，高海拔地區在夏季 (2 月 ~10 月) 栽種。
3. 全福 -993：為目前全臺平地地區及設施主要栽培品種之一，因該品種耐寒性佳，秋冬作露天可栽培，果實硬度及色澤均佳，果型圓球型、屬於中大果，平均果重 220~240 公克，適合鮮食。平地晚秋冬春初栽培，高海拔地區可在夏季栽種。

主要產地

根據 105 年農糧統計，臺灣鮮食番茄（包括牛番茄、黑柿番茄及小番茄等）栽培面

積共有4,942公頃，產量共117,096公噸。主要番茄產地大多集中在嘉義縣、高雄市、臺南市、雲林縣、南投縣及彰化縣等地區，其中牛番茄為全臺各地皆有種植，而小果番茄多分布在嘉南平原一帶。

主要產季

番茄性喜涼爽乾燥的氣候，臺灣全年都能生產，但在夏天高溫高濕之下，番茄栽培較為困難，僅能在中高海拔氣溫較低之處，利用設施栽培生產。而臺灣秋冬季平地露天就適合番茄生長，故牛番茄主要盛產期為 10 月到隔年的 5 月。

選購重點

番茄在臺灣當作蔬菜也可算水果，其中牛番茄以當做蔬菜為主，應用於沙拉、漢堡夾層、披薩、做菜材料或做成湯品等，牛番茄的選購重點：

1. 以果形端正完整，果皮具光澤、外表呈鮮紅色，果實蒂頭緊連且結實有彈性，尚未軟化或未裂果者。
2. 選購經過驗證有機、產銷履歷、吉園圃、追溯條碼等之牛番茄產品。
3. 選購農民自行送驗或持有無農藥殘留證明者。
4. 向產地農會直接訂購相關番茄產品。

保存方法

新鮮牛番茄採收後，宜放置無陽光直射、冷涼且通風處，其果實結實尚有彈性，未軟化或裂果前食用為宜。如保存可放於冷藏溫度8-10℃，相對溼度90-95%，可儲存4-7 天，此其間果實糖與酸的含量不會改變，但超過後則略會失去部分組成番茄香氣的揮發物質。

補充說明

請支持臺灣在地農業，選購臺灣生產且有產銷履歷之牛番茄產品。

1. 秋冬作平地露天栽培牛番茄　2. 設施離地介質栽培牛番茄　3. 高海拔地區在夏季栽培牛番茄　4. 和生 -688(紅番) 牛番茄果實　5. 牛番茄在臺灣當作蔬菜也可算是水果使用　6. 宜選購經驗證之產銷履歷 (或有機、吉園圃、追溯條碼等) 牛番茄產品

資料來源：戴振洋，臺中區農業改良場

薑

常見種類

依品種可分為廣東薑、竹薑二種，依種植至採收時間可分為嫩薑、粉薑、老薑、薑母四種。

1. 廣東薑：根莖較肥大，分枝較少，新芽呈深紅色，肉淡黃色。
2. 竹薑：分枝較多，根莖較細長，纖維較廣東薑多，且辛辣味較強烈。
3. 嫩薑：種植後約 4 至 5 個月採收者，一般多用在生食或佐菜。
4. 粉薑：種植後約 8 至 10 個月採收者，多用在熟食料理或湯品調味。
5. 老薑：多種植在中高海拔且長達一年左右才採收，因此表皮較粗糙呈黃褐色，根莖肉組織纖維較多，水分含量較少，辛辣味較重，適合冬季進補或萃取精油。
6. 薑母：栽種超過二年以上，是種植時所用的母種。

主要產地

臺灣各地皆有栽種，主要產地為南投、臺東、嘉義縣等地區。

主要產季

全年皆有生產。

選購重點

嫩薑的選購，以根莖潔白飽滿，根莖的尾端呈粉紅色；粉薑以表皮光滑，聞起來具香氣，不腐爛者為佳；老薑則以表皮不皺縮、無腐爛枯萎者為佳。

保存方法

嫩薑須冷藏，粉薑及老薑放置陰涼處即可。

補充說明

薑含蛋白質、糖、脂肪及豐富的鐵、鹽、揮發油、薑辣素、天門冬素、谷胺酸、絲胺酸、甘胺酸和澱粉等。其中薑辣素對心臟及血管有刺激作用，能使心跳加快，血管擴張，血液流動加速，所以傷風感冒、噁心嘔吐，喝碗熱薑湯有緩解功效；風寒發熱，可用老薑煮湯，趁熱洗浸全身，引出淋漓大汗。

臺灣

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

資料來源：行政院農業委員會 農業知識入口網

天麻

別名

高赤箭、赤箭，離母、鬼督郵、神草、赤箭脂、定風草

常見種類

主要品種有紅天麻、烏天麻及綠天麻，不過乾燥切片後不易區分，而市售天麻通常產地來做為區分如川天麻(四川)及貴天麻(貴州)。

主要產地

在臺灣宜蘭、花蓮、南投、臺東及嘉義山區海拔1,500至3,000公尺之林下，有少量原生族群，但目前臺灣尚未有商業栽培。目前天麻藥材主要仰賴中國進口，主要栽培地為雲南、貴州、四川、安徽、湖北及陝西等省，另外在西藏、華北及東北也有栽培。

主要產季

以往野生天麻依據採收季節分為冬麻及春麻，冬麻為秋末冬初時採挖，皺紋細而少，品質較佳，而春麻為春季植株花芽抽出後才採挖，因養分已開始消耗，皺紋粗而多，品質較差。不過目前都以人工栽培為主，採收的季節自11月至翌年4月皆可，即使在春天採收也不必待花梗抽出，品質差異不大。

選購重點

購買以塊莖大、質堅體重、潤澤明亮、色黃白、無空心、斷面呈半透明狀者品質為佳，飲片呈不規則腎形、橢圓形，外皮淡黃或淡棕色，質堅實。切面為白色或淡黃色、光亮、半透明、角質狀，有時中空，質脆易折斷。

保存方法

天麻應貯存在密閉、乾燥的容器內，在每年 3-4 月份時取出反覆曝曬，以防蟲蛀，或是密封後置於冰箱中冷藏。

補充說明

天麻栽培不需要光線，未來可以應用在植物工廠內進行高密度立體栽培。

1

2

3

4

5

6

1. 天麻的花序　2. 天麻種球　3. 蜜環菌　4. 藥材天麻　5. 藥材天麻切片 (飲片)　6. 新鮮天麻

資料來源：葉志新，桃園區農業改良場

紅棗

別名

天然維生素丸，刺棗或無刺棗、大棗或小棗；乾棗、烏棗、中國棗、公館紅棗、苗栗紅棗、雞心棗

常見種類

1. 鮮紅棗 : 去核鮮紅棗。
2. 乾紅棗 : 大都有縱向自然裂痕；外表皮皺縮。

主要產地

苗栗縣公館鄉與銅鑼鄉為主。

主要產季

1. 鮮紅棗：7 月中旬 - 8 月下旬。
2. 乾紅棗：全年。

選購重點

1. 鮮紅棗：

   以著色程度為判定標準如白熟期、轉色期、二分紅、5 分紅、7 分紅、全紅等。

   一般午後陣雨頻仍，能有 2 分紅成熟度即為佳品；如連續 5~10 日無雨則有機會購得 7 分紅，或以上之鮮果。

   一般而言，考慮維生素 C 含量，宜以轉色期果實為優選。如為料理用，則以甜度高者為優選；果皮無光澤者、果肉不脆、無甜味者，大都屬管理不佳果。

2. 乾紅棗：

   以有機栽培認證者優選、無農藥檢出與吉園圃安全用藥者為安全優先考慮；同時兼具 QRcord 更佳。

   本紅棗乾因常有自然裂痕，因此乾燥後外觀皺縮、含水率較低，可煮或熬出較香醇紅棗味。

   果皮皺紋少，或無裂痕者，或去核者大都為大陸產區進口品，如聲稱公館紅棗，則有不實廣告之嫌。

保存方法

1. 生鮮紅棗：

   如包裝塑膠盒外層再以報紙包好置於 5℃冷藏，其脆度與著色度約可維持 2 週，貯存 4 週內仍堪食用。

2. 乾紅棗：

   加乾燥劑未開封者在室溫下，可保存約 1 年，但顏色轉暗紅色；如開封後置於 0℃貯藏，可保持顏色與品質不變一年以上。

公館紅棗採熱風烘乾之乾紅棗樣本

資料來源：劉雲聰，苗栗區農業改良場

薑黃

別名

又稱秋薑黃、黃薑、鬱金香，薑黃的植物學名為 Curcuma longa L.，主要使用它的根莖，因秋薑黃根莖斷面呈橙黃色，所以又稱黃薑黃。

常見種類

料理使用主要為秋薑黃 *Curcuma longa L.* 品種，而臺灣熟知的薑黃，分別為春薑黃、秋薑黃與紫薑黃。春天開花的稱為春薑黃，秋天開花稱為秋薑黃，而紫薑黃也是春天開花，但因根莖呈淡紫色因此稱為紫薑黃。而束骨薑黃又名爪哇薑黃，為薑黃屬植物 *Curcuma xanthorrhiza*，因此市面上的束骨薑黃名稱其實是被誤用。

主要產地

薑黃原產印度，目前泰國、緬甸、印尼、越南等國均有種植。臺灣主要產區為南投名間鄉、國姓鄉；苗栗大湖鄉；臺南玉井鄉、東山鄉；高雄市旗山區、杉林區。臺東縣知本鄉、東河鄉、金峰鄉；花蓮縣吉安鄉、壽豐鄉等。

主要產季

11-4 月。

選購重點

市售以新鮮薑黃與薑黃粉為主，選購新鮮秋薑黃時，以外皮與斷面呈橙黃色或橙紅色，根莖結實，無病蟲害為佳。高品質薑黃粉具有花果香，顏色呈橙黃色或橙黃色。薑黃粉如有霉味或刺鼻味，顏色呈米黃色或深色，代表已經變質。薑黃粉以玻璃容器包裝為佳，以塑膠瓶或塑膠袋包裝會有塑化劑污染。市售薑黃粉多無食品衛生檢驗證明，不宜直接食用。如誤食劣質薑黃粉，如有腹痛、腹瀉、頭痛、噁心等症狀，應立即停止使用。

保存方法

新鮮薑黃，可常溫保存，五月過後會萌芽，但仍可使用；新鮮薑黃冷藏可延長保存時間。薑黃粉會因為光照與氧化變質，因此薑黃粉需避光、密封、乾燥方式儲藏，請勿放置冰箱，避免溫差關係受潮變質。

補充說明

高品質薑黃粉含高量薑黃素與薑黃精油，可以直接食用，也可以搭配溫豆漿、溫牛奶、蜂蜜、穀粉等調和飲用，幫助薑黃素吸收。此外，薑黃粉可以烹煮薑黃飯、薑黃雞湯、薑黃排骨湯、咖哩飯等料理，健康養生又美味。如果要直接食用薑黃粉：建議每天食用 2-8g。

1.秋薑黃　2.薑黃田　3.秋薑黃花　4.薑黃麵線

資料來源：謝瑞裕，豐滿生技精緻農場

米糠

別名

穀皮。米糠為稻穀脫殼後之糙米經過碾白程序所去除之種皮、糊粉層及胚芽的混合物，含有豐富的膳食纖維、維生素群及特殊代謝物如穀維素 (*oryzanol*)。

常見種類

米糠位於糙米的最外層，不論是稉稻、秈稻、糯米或是任何品種，只要糙米經過碾白程序後獲得的產物均稱為米糠。

主要產地

臺灣各縣市均有栽培水稻，碾米廠與農會多有大型碾米機可碾白糙米。由於稻米是國人主食，許多地區農會或農友也有小型碾米機，可嘗試接洽瞭解是否可以小量供應消費者。

主要產季

雖然臺灣稻作生產為二期作制度，因應消費市場需求，米廠一年四季經常在碾米運作，可接洽各區域之碾米廠了解碾米作業進行的時間。新鮮的米糠因為還具有生理活性，例如脂解酶 (*lipase*) 會作用使油脂分解形成游離脂肪酸使米糠酸價提高，因此取得米糠後要立即加工安定化處理。

選購重點

米糠位於糙米最外層，較容易有農藥殘留，建議可接洽生產有機米的農友或是產區，在碾米同時立即取得米糠進行加工。米糠可以用烘焙、熱鍋炒熟、熱擠壓膨發或微波加熱等多種方法使其安定化。市面上也有廠商開發米糠香鬆產品，可接洽信譽良好的商家或農會購買加工完成的米糠，陳放過久的米糠會開始產生不良風味。

保存方法

米糠加工食品或是碾米後取得的米糠要立即加工之後再冷藏保存。

補充說明

唐朝醫學家孫思邈曾經指出穀皮湯熬粥防治腳氣病，1912 年，波蘭化學家卡西米爾·馮克從米糠中提取出該能夠治療腳氣病的白色物質即為維生素 B_1(*Thiamine*)。近期研究發現米糠具有抗發炎及改善動脈粥狀硬化之效果，研究指出米糠萃取物有助於人體調節血脂降低 LDL 及降膽固醇，且膳食纖維含量和 GI 值為負相關，有助於血糖調節。米糠中維生素 B 群有助於新陳代謝、抗疲勞與能量運轉，穀維素則可改善女性更年期不適之生理現象。

資料來源：陳裕星，臺中區農業改良場

TAIWAN
AGRICULTURAL INGREDIENTS
FUNCTIONAL RECIPE

仙草

別名

仙草舅、仙人草、仙人凍、涼粉草

常見種類

1. 目前臺灣地區仙草栽培面積較多的有3個品種，均採扦插繁殖法栽培，品質穩定。
2. 仙草品種桃園 1 號之株型匍匐，莖淡紫色，凝膠能力高，適合用來製作仙草凍產品。
3. 仙草品種桃園 2 號 (香華) 之株型半直立，莖紫色，香氣濃，適合用來製作仙草茶。
4. 仙草品種農試 1 號之株型半直立，莖綠色，特性介於桃園 1 號與桃園 2 號之間。而嘉義地區因慣用種子育成實生苗栽培仙草，仙草植株間變異大，品質較難均一。

主要產地

主要栽培區域包括新竹縣關西鎮、桃園市楊梅區、新屋區、苗栗縣銅鑼鄉及嘉義縣水上鄉等地區，以新竹縣關西鎮及嘉義縣水上鄉栽培面積較多。

主要產季

生鮮仙草一般在 9 月至 10 月間採收後曬乾販售，因仙草乾經一段時間熟成後，可增加製凍率，而以採收後曬乾貯藏約 1-2 年較佳，因此市面上仙草乾整年均有販售。

選購重點

1. 製作仙草凍者宜選購採收後曬乾貯藏約 1-2 年高凝膠能力品種之仙草乾，如仙草品種桃園 1 號。
2. 製作仙草茶者宜選購香氣濃仙草品種的仙草乾，如仙草品種桃園 2 號 (香華)。
3. 因仙草葉之凝膠能力較莖蔓來的高，宜選購葉比例較高之仙草乾。
4. 選購經政府輔導或認證之產銷班產品（如有機、產銷履歷、吉園圃、安心班等）。
5. 選購持有無農藥殘留證明者。
6. 向產地農會直接訂購相關仙草產品（如新竹縣關西鎮農會及桃園市楊梅區農會）。

保存方法

新鮮仙草收穫後經日曬打包成仙草乾後，堆疊貯藏於避雨且通風之倉庫，即可待價販售，忌貯藏於會淋雨或高濕度不通風空間，易造成仙草乾品質劣變。

補充說明

請支持臺灣在地農業，選購臺灣生產仙草乾及相關產品。

資料來源：龔財立，桃園區農業改良場

烏龍茶

別名

清香型烏龍茶 (高山茶)、熟香型烏龍茶 (凍頂茶)

常見種類

烏龍茶定義為半球形或球形的部分發酵茶，因此臺灣烏龍茶主要可區分為清香型的高山茶和焙火型的凍頂烏龍茶。

主要產地

1. 高山茶：

   清香型烏龍茶，是指海拔 1,000 公尺 以上茶園所產製的茶葉 (俗稱高山烏龍茶)，如嘉義阿里山、南投杉林溪、合歡山、大禹嶺及臺中梨山等高海拔茶區。

2. 凍頂烏龍茶：

   原產於南投縣鹿谷鄉凍頂山，現在鹿谷、名間及竹山等地產製的球形烏龍茶均稱。

主要產季

茶葉一年四季皆可採茶，產季多從清明節前後開始採摘，烏龍茶依海拔高度的不同，每年茶菁採摘次數約 2~5 次，以春茶和冬茶的品質和香氣最佳，夏茶和秋茶則因酚類化合物、咖啡因等物質含量較高，滋味較苦澀、香氣較差。

選購重點

購買茶葉可向各地茶區的農會、或信任的茶農直接購買，或選購具有產銷履歷、有機及產地標章的茶葉。購買時，可依據茶葉外觀、茶湯的香氣和滋味、茶渣 (葉底) 的完整度判斷，如茶乾形狀完整、色澤油亮，茶梗、黃片、茶末和雜質少；高山茶湯具有花香、凍頂茶具有焙火香，無油耗味、酸味、悶雜味等。滋味甘醇、滑潤為佳。

保存方法

茶葉具有吸濕性強且易吸收異味的特性，茶葉之香味成分較不安定，易自然揮發或再氧化變質，因此，目前的茶葉包裝都是以不透明鋁箔袋抽真空保存，減少水分、光線及氧氣的作用。茶葉一旦開封後，可用封口夾或密封棒收口，再放置在低濕的環境(如鐵罐、防潮箱等)存放。

1.高山茶　2.凍頂烏龍茶

補充說明

不論是綠茶、包種茶、烏龍茶、椪風茶或紅茶等茶類，都具有對人體一定的保健效果，視個人飲用習慣及喜好，只要喝的舒服，每種茶類都是好茶。

資料來源：劉秋芳，茶業改良場

杭菊

別名

臺灣杭菊 1 號 (白雪)、臺灣杭菊 2 號 (黃金菊)

常見種類

目前臺灣栽種的杭菊花色有 3 種，有白花、黃花及紫花三種花色，種植最多的白花稱為臺灣杭菊 1 號 (白雪)，黃花稱為臺灣 2 號 (黃金菊)，紫花開花時花色較不均一，烘乾後賣項不佳，較少人種植。目前臺灣消費市場以花茶為主，以心葉製成的葉茶也逐漸開始發展。

主要產地

目前栽種杭菊面積最大產地在苗栗縣銅鑼鄉，品種以臺灣杭菊 1 號為主；次為臺東縣，則以黃花杭菊栽種較多。在屏東、花蓮、臺南、桃園等地區零星栽種。

主要產季

杭菊通常在 4 月初開始定植，9 月可見花苞，於 11~12 月開花，花朵採收後進行乾燥製成花茶，葉茶是栽種過程中，為促進側枝量進行摘心所得心葉製作，約 5 ~8 月可生產。

選購重點

新鮮的白花杭菊乾花外部花瓣呈現白色或淡黃色，中間顏色略深。黃花杭菊乾花則呈現亮黃色;味道帶有菊花清香，如有刺鼻味、油耗味或陳味，有可能是進口或不新鮮所致。花茶茶湯淡黃明亮，葉茶茶乾呈現墨綠色，沖泡的茶湯金黃明亮、滋味甘甜。

保存方法

一般市售杭菊，多以透明袋包裝，但杭菊成品容易受到光的影響導製品質劣變，因此，可以用不透光鋁箔袋包裝，放在低溫、低濕、乾燥的環境保存，延長成品鮮度。

補充說明

臺灣杭菊栽培面積約 50 公頃，為地方特色作物，國產杭菊量無法滿足國內市場，故多從大陸進口補足缺口，國產杭菊價格雖然較高，但均有進行農藥殘留檢測的把關，安全性相對較高。

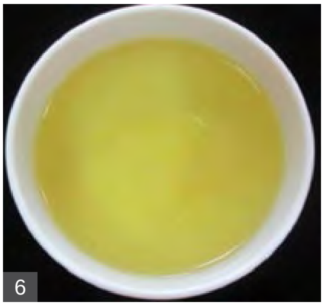
1

2

3

4

5


6

1. 臺灣杭菊 1 號鮮花　2. 臺灣杭菊 1 號乾花　3. 臺灣杭菊 2 號鮮花　4. 臺灣杭菊 2 號乾花　5. 杭菊葉茶茶乾　6. 杭菊葉茶茶湯水色

資料來源：劉秋芳，茶業改良場

木鱉果

別名

木鱉果、木鱉、刺苦瓜、木鱉子、木鱉子

常見種類

原產地為中國大陸南部、東南亞、臺灣及澳洲東北部等地區，大致上可分為原生種及越南種。臺東地區原生種木鱉果與國外地方品系果實，在外觀上具有差異，原生種果實呈紡錘形或卵形，越南種果實則偏向球形，各地方品系的果實外觀雖略有不同，但在果實的各組成部位同樣可分為果皮、果肉、假種皮及種子，番茄紅素主要存在於假種皮，呈鮮紅色，原生種成熟果實外觀呈橘色至橘紅色，假種皮占全果比例約為 22%，適合作為果汁加工的原料。

主要產地

在臺灣主要分布於全島平地及低海拔森林，屬於本土原生植物，臺東地區則在縱谷區中央山脈及海岸山脈淺山地區可見其蹤跡，原住民族如阿美族、卑南族及排灣族部落，利用其青果煮湯料理食用。

主要產季

生鮮木鱉果產季一般在 7 月至 12 月間，嫩葉可作葉菜類食用，採收後可以鮮果販售，青果可以料理製作湯品，成熟果實可以用於料理或果汁飲品製作，亦可於產季將成熟果實假種皮取出後冷凍保存，以供全年使用。

選購重點

1. 木鱉果青果：選擇果型完整，無病蟲害且表皮略帶深綠色光澤者。
2. 木鱉果熟果：料理或加工用果實，選擇果型完整無明顯皺縮稜線，無病蟲害且果實已成熟並轉成橘紅色者，須注意成熟種子具有微毒性，不可食用。

保存方法

1. 木鱉果青果採收後，置於冷藏環境可儲藏 1 週。熟果採收後，置於冷藏環境可儲藏 2 週。
2. 成熟木鱉果或熟果分離之假種皮，冷凍可儲藏 1 年。

補充說明

請支持臺灣在地農業，選購臺灣原生種木鱉果及其相關產品。

1. 木鼈果青果及成熟果實　2. 木鼈果假種皮類胡蘿蔔素等機能性成分豐富　3. 木鼈果汁　4. 木鼈果排骨酥湯　5. 汆燙木鼈果嫩葉佐豆腐乳

資料來源：陳盈方、薛銘童、吳菁菁、陳信言，臺東區農業改良場

土肉桂

別名

假肉桂、山肉桂

常見種類

構成葉部精油主要化學成分有 6 種，即伽羅木醇 (*Linalool*)、樟腦 (*D-Camphor*)、4- 品醇 (*4-Terpineol*)、桂皮醛 (*Cinnamaldehyde*)、丁香酚 (*Eugenol*)、香豆素 (*Coumarin*) 等。依其葉部精油中某些成分的高低，將土肉桂歸納為 9 個類型或化學品系：

1. 肉桂型 (*Cassia type*)：*Cinnamaldehyde* 80% + *Coumarin* 10%。
2. 桂皮醛型 (*Cinnamaldehyde type*)：*Cinnamaldehyde* 50 ~ 99%。
3. 香豆素型 (*Coumarin type*)：*Coumarin* 50~95.3%。
4. 伽羅木醇型 (*Linalool type*)：*Linalool* 50~91.7%。
5. 丁香酚型 (*Eugenol type*)：*Eugenol* 50~57.7%。
6. 樟腦型 (*Camphor type*)：*Camphor* 50~59.9%。
7. 4-　品醇型 (*4-Terpineol type*)：*Terpineol* 50~65.5%。
8. 伽羅木醇　品醇型 (*Linalool-terpineol type*)：*Linalool* 49% + *terpineol* 28%。
9. 混合型 (*Mixed type*)：各成分含量 10~20% 間。

主要產地

臺灣全島海拔 300~1,500m 間之闊葉林中。

主要產季

採集及利用葉部精油為主，不同品系枝葉精油收率與季節有關，桂皮醛型 (*Cinnamaldehyde type*) 土肉桂以冬季採收可獲得較佳之精油收率，伽羅木醇型 (*Linalool type*) 土肉桂較不受季節影響。

選購重點

土肉桂各化學品系主要利用及開發枝葉精油成分以桂皮醛 (*Cinnamaldehyde*) 為主，具有肉桂風味，在食用上可取代肉桂。選購時以新鮮或乾燥葉片為主。

保存方法

新鮮枝葉採集以水蒸餾方式淬取精油及收集純露備用，或以低溫乾燥 (陰乾) 保存。

補充說明

1. 樹葉、樹皮及根部含高量桂皮醛及香豆素，可取代肉桂用來做香料或磨成粉末摻入咖啡增味；或可為製造五加皮酒主要原料之一藥材及調味品。
2. 肉桂醇型土肉桂具有進口肉桂 (*Cinnamomum cassia*) 之芳香及甜辣味，在食用上可取代肉桂直接用於烹調。如滷肉時直接加入葉片，肉類香腸去腥提味，醃漬時加入精油或純露等。葉片以熱水沖泡可作為飲料，或加入茶葉中製作調味茶。

土肉桂各品系外部型態相同，無法做為區別依據。各品系之確認以精油分析為原則，苗木以無性繁殖可確保品系特性。

資料來源：許原瑞，林業試驗所

苦茶油

別名

又稱油茶油，為油茶樹所結果實之茶籽所榨出的油脂，因油脂略帶苦味，稱為苦茶油；與一般採葉片製成茶葉的茶樹同為山茶科作物，茶樹茶籽亦能榨油，一般稱為「茶籽油」或「蒔茶油」。

常見種類

主要種類為大果種油茶及小果種油茶，兩者油品在外觀難以判別，但小果油茶油較為濃稠，香氣也較為濃重。

主要產地

油茶在全臺皆有栽種，小果油茶產區主要在北部的新北市的三峽區、坪林區；桃園市的龍潭區、龜山區；新竹縣的關西、湖口等；苗栗縣三灣鄉、南庄鄉；大果油茶則在中、南、東部較多，如嘉義縣的阿里山鄉、中埔鄉;南投縣的信義鄉、國姓鄉、仁愛鄉；雲林縣的古坑鄉；臺東縣的海端鄉；花蓮縣的卓溪鄉和玉里鄉。

主要產季

10~12 月。

選購重點

臺灣的苦茶油多為未精煉的初榨油，採購時，可依據油的顏色來判定為冷壓或熱榨油，顏色較綠者通常為冷壓榨油，聞起來有菁香味；褐色為熱榨油，係茶籽仁焙炒後再壓榨，會較有火香味。冷壓苦茶油保留對人體有益的成分較多，但較熱榨油不耐保存，一旦聞到有油耗味，就表示不新鮮或保存不當所造成。

保存方法

臺灣的包裝瓶多為透明玻璃罐，因此買回家後應存放在避光處及冷涼乾燥的環境，減少油品的酸敗，開瓶後可放入冰箱冷藏較能維持鮮度。

補充說明

油茶樹具有耐旱及深根特性，為良好的水土保持作物，適合在山坡地種植，國內檳榔面積高達 4 萬公頃以上，為減少檳榔栽種，油茶樹是良好的替代作物。

1

2

3

4

5

6

1. 大果油茶花朵 2. 大果油茶果實　3. 小果油茶籽　4. 小果油茶花朵　5. 小果油茶果實　6. 冷壓苦茶油

資料來源：劉秋芳，茶業改良場

胡麻油

別名

胡麻，別名芝麻、烏麻、油麻、脂麻

常見種類

臺南 1 號（黑芝麻）

主要產地

臺南市西港區、安定區、善化區、將軍區、佳里。

主要產季

胡麻每年可有春、秋兩栽培期作，春作主要採收期為每年 6~7 月，秋作為每年 11 中旬 ~12 月，臺灣以秋作栽培面積較大、產量較多。

選購重點

市售胡麻油種類繁多，大部分為進口胡麻製成，價格較為低廉，國產胡麻油因栽培成本較高，價格亦高，但香氣更為濃郁，受消費者喜愛。目前國產胡麻主要品種以臺南 1 號為主，為黑色種皮胡麻，焙炒後香氣濃郁，國產胡麻製成的胡麻油主要分成胡麻清油和黑麻油，胡麻清油焙炒溫度較低，通常 160~180℃，榨油率較低，油品顏色較淡呈透明金黃色，胡麻特殊風味較淡，適合作為一般的烹調食用油或直接食用，而黑麻油則焙炒溫度約 200~220℃，油品顏色呈深褐色，胡麻香氣濃厚，多用以食物進補，選購時可依需求購買。

保存方法

胡麻油相較於其他植物油，其油脂抗氧化能力較強，氧化時間較久，但仍須妥善保存，以延長胡麻油的保存期限。胡麻油不建議存放於冰箱，儘量放置於通風、乾燥的黑暗處，避免光線照射，胡麻油開封使用後，將瓶口擦拭乾淨、瓶蓋封口存放，以減少和空氣及水分接觸，同時注意儲藏環境的溫度，不應離火源太近，維持室溫環境。開封後的胡麻油建議儘量於保存期限內食用完畢。

1

2

1. 國產胡麻臺南 1 號於田間盛開淺粉紅色花朵
2. 國產胡麻主要以黑色種皮為主

資料來源：黃涵靈，臺南區農業改良場

高齡食譜

01 蕈菇茶油煎麵線
02 胡麻油黑耳松阪肉
03 落地豆香鯛魚丁
04 餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅
05 關西仙草燉烏雞
06 小葉葡萄清燉時蔬腰里肌
07 香菇山藥燉肉丸
08 薏仁菇蕈鮮蝦滑蛋
09 紅豆蓮子糙米露
10 紅燒肉桂丸子
11 桂圓穀物養生粥
12 薏仁冬瓜排骨湯
13 薑黃雞粒炒飯
14 天麻紅果燉雞湯
15 天麻山藥燉雞湯

1. 蕈菇茶油煎麵線

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：煮、煎　季節：10月、全年

材料(5人份)

美白菇................50公克
柳松菇................50公克
杏鮑菇................50公克
麵線..................300公克
披薩起司...........120公克

調味料

苦茶油................20公克
鹽.......................15公克
黑胡椒粉...............5公克

注意事項

1. 煮麵線時不可時間過久以免麵線口感偏爛。
2. 麵線撈起加苦茶油時需充份拌勻並盡速降溫。
3. 煎麵線起鍋前可以大火加溫逼出油份，食用前可以吸油紙吸取部分油脂避免口感上過度油膩。

步驟

1. 將三種蕈菇洗淨後切小段及小片，入鍋川燙後撈起泡冷水，冷卻後瀝乾水份備用。
2. 起鍋加水燒開後，將麵線放入煮熟，撈起置於盤中並加入苦茶油以筷子充分拌勻，冷卻後備用。
3. 起油鍋，將冷卻麵線放入鍋中成圓形狀，煎至二面成形取出備用。
4. 將三種蕈菇放入碗中調味後，放入步驟3煎好的麵線中鋪平，並將披薩起司也均勻地鋪於麵線中，最後上方再加一片麵線餅，成為夾心料的狀態。
5. 將完成的麵線夾心放入鍋中續煎加熱，煎至麵線外表金黃酥香內餡起司融化即可起鍋食用。

中醫師綜合建議

1. 苦茶油富含不飽和脂肪酸容易吸收，具備高抗氧化能力，也能抑制幽門桿菌保護胃，幫助膽固醇血脂肪穩定，減少三高的威脅。
2. 蕈菇富含多種人體必需胺基酸、礦物質、維生素以及強化免疫機能的香菇多醣體，高纖低醣低脂是高營養低負擔的食材。
3. 使用美白菇、柳松菇、杏鮑菇及苦茶油搭配容易入口的麵線，非常適合老年人食用，是營養、顧胃、清血三者兼備的美味料理。

2. 胡麻油黑耳松阪肉

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：炒、煮　季節：6 - 7、9 - 10月

材料(5人份)

松阪肉..............300公克

薑........................60公克

黑木耳................80公克

山藥...................120公克

枸杞....................20公克

調味料

鹽.........................5公克

米酒....................40公克

黑胡椒粉...............5公克

胡麻油................50公克

太白粉................40公克

沙拉油................40公克

注意事項

1. 松阪肉最後下鍋是不致將肉煮過久而導致口感過柴。

2. 起鍋前可視狀況，酌量加些胡麻油於鍋中以增加香氣。

步驟

1. 松阪肉洗淨切適當大小片狀，取少許太白粉及米酒醃泡後備用。

2. 將材料分別洗淨，薑切片、黑木耳切適當大小片狀、山藥去皮切成：寬1公分、高1公分、長4公分的條狀，全部川燙後備用。

3. 起鍋加水煮至沸騰，放入醃泡好的松阪肉泡熟，撈起瀝乾備用。

4. 起鍋加少許胡麻油於鍋中以中小火煸香薑片，至薑片完全乾燥並略微捲起呈金黃色即可。

5. 將川燙後的松阪肉入鍋中，與胡麻油煎香的薑片同炒1分鐘起鍋。

6. 原鍋注入高湯，將其餘材料放入鍋中煮開後調味。起鍋前加入松阪肉及薑片略煮，最後加入枸杞。

中醫師綜合建議

1. 胡麻油有補血、潤腸、烏髮功效，又富含亞麻酸、不飽和脂肪酸及維生素E，有降血脂抗老化效果。

2. 黑木耳富含鈣、鐵、蛋白質及植物膠質，可幫助循環，是稱職的血管清道夫，又能增加皮膚膠原蛋白，美白淡斑。

3. 枸杞益氣補血、明目安神、滋養肝腎、調節免疫、抗衰老，自古神農本草經即列為上品藥，久服強身壯骨延年益壽。

4. 山藥含豐富蛋白質、黏質多醣及植物性賀爾蒙，能改善胃腸，促進胰島素分泌，強化免疫力，有預防糖尿病及緩和更年期障礙的功效。

5. 搭配松阪肉烹調，不僅吸收豐富營養，更能強化免疫力，穩定循環，延緩老化，是一道健康美味的料理。

3. 落地豆香鯛魚丁

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：炒、拌　季節：7 - 8月

材料(5人份)

四季豆..............120公克
黃豆....................40公克
花生....................40公克
黑豆....................40公克
鯛魚片..............300公克
青蔥....................30公克
蒜頭....................50公克
洋蔥..................100公克
紅甜椒..................30公克
黃甜椒..................30公克

調味料

鹽.......................10公克
米酒....................45公克
胡椒粉................10公克
太白粉................20公克
香油....................20公克
沙拉油................40公克

步驟

1. 花生、黃豆、黑豆洗淨泡4小時後、分別加水蒸熟後備用。
2. 四季豆洗淨去頭尾，切成小段如豆類般大小備用、杏鮑菇、洋蔥、紅黃甜椒去蒂頭洗淨切小丁備用。
3. 香辛料：蒜頭切末、青蔥切段備用。
4. 鯛魚片切丁，上一層薄薄的太白粉，起油鍋將魚丁逐步放入油鍋，將鯛魚丁炸至表面金黃酥脆即可撈起瀝乾備用。
5. 起油鍋將香辛料爆香，將豆類先放入鍋中稍加拌炒，然後將魚丁也放入鍋中拌炒，加入杏鮑菇、洋蔥、紅黃甜椒，調味後拌炒至食材入味即可。
6. 起鍋前視食材狀況以少許太白粉略勾薄芡，並加香油提香。

注意事項

1. 魚丁切丁時需注意大小，油炸後魚塊會略縮小些。
2. 每種食材需依照其不同特性，增減其烹調時間，將口感調至相同軟硬程度，盡量避免過硬或過軟。

中醫師綜合建議

1. 花生又名長生果，內含卵磷脂及豐富蛋白質，可以健腦益智，補脾益氣幫助腸胃消化。
2. 黑豆在中醫上有補腎益陰，健脾利濕，有高蛋白高纖維低熱量特性，內含不飽和脂肪酸可以促進膽固醇代謝，幫助排便消水腫腳氣，烏髮抗老。
3. 黃豆素有「豆中之王」美稱，含豐富蛋白質、大豆卵磷脂，可以健腦益智、提升免疫、抗老防癌、降脂降壓，美白護膚等功效。
4. 將花生、黃豆、黑豆及四季豆搭配鯛魚烹調，除豐富的營養價值外，兼顧補腦益智、抗老防癌、降脂通便等健康養身功效。

4. 餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅

溫度：100　時間：15分鐘　烹調方式：蒸　季節：8 - 11月

材料(5人份)

餘甘子................50公克
生鹹鴨蛋黃................3顆
五花豬絞肉..........300公克
蔥花...................30公克
薑末...................20公克
水.......................80公克

調味料

白胡椒粉...............5公克
醬油...................35公克
麻油...................20公克
砂糖...................10公克
太白粉..................50公克

注意事項

1. 可將調味好的絞肉利用筷子插幾個氣孔，有利於在蒸煮過程中較容易熟。
2. 豬絞肉肥瘦比例肥:4瘦6如果不想吃太肥可以個人口感而定。

步驟

1. 餘甘子切末備用。
2. 薑去皮切成末備用，青蔥洗淨切末備用。
3. 五花豬絞肉加入薑末，可將肉再加工剁成細泥，調入水、餘甘子、蔥花、太白粉及調味料放入鋼盆攪拌均勻，放入適當容器中鋪平。
4. 將生鹹鴨蛋黃拍成薄片狀置於豬絞肉上。
5. 入蒸籠以大火蒸約15分鐘。

中醫師綜合建議

1. 餘甘子富含維生素C，可以強健脾胃功能幫助消化，抗自由基及抗老化。
2. 搭配鹹鴨蛋黃豬絞肉烹調，除了可以吃到鴨蛋黃豬肉鹹香口感以外，又能提升抗老化功效，排解蛋黃肉類過度油膩負擔，是兼顧美味跟養身的一道菜。

5. 關西仙草燉烏雞

溫度：100　時間：60-120分鐘　烹調方式：煮、燉　季節：9 - 10月

材料(5人份)

烏雞....................800公克
仙草乾..............100公克
紅棗.....................30公克
黑棗.....................50公克
枸杞.....................20公克
茶樹菇.................200公克

調味料

鹽........................15公克

步驟

1. 將烏雞洗淨切塊，以開水略加川燙去除雜質後備用。
2. 紅棗洗淨，用刀子將每一粒紅棗蒂頭切除，並洗淨後備用。
3. 仙草洗淨，放入鍋子裡，加入跟仙草同高的水量，以文火煲煮，煮約4小時，仙草的味道都釋放出來後，把仙草渣濾掉，留下仙草汁備用。
4. 取一個陶盅將烏雞塊、茶樹菇、紅棗、黑棗、枸杞等藥材依序放入，然後將熬煮好的仙草汁放入陶盅裡，一起燉煮約1~2個小時，等雞肉完全熟透並入味，最後再加入調味料即可上桌食用。

注意事項

1. 仙草乾要老仙草乾（採收後放一兩年），仙草的味道才會好，甜份在葉子，購買時可挑選葉子多的。

2. 燉煮草本食材，皆可先泡水幾十分鐘，能使成分有效釋出。

中醫師綜合建議

1. 仙草可以生津止渴消暑退火，又富含多醣膠質可以增加皮膚保濕因子養顏美容，提供人體膠質補充。現代研究更發現仙草具備抗老化自由基的效果，搭配補血的烏骨雞燉煮，增加仙草有益成份的吸收又兼顧營養補血功效，是一道炎炎夏日非常適合的料理。

6. 小葉葡萄清燉時蔬腰里肌

溫度：100　時間：90-120分鐘　烹調方式：燙、蒸燉　季節：9 - 11月

材料(5人份)

豬腰里肌肉.......500公克
紅蘿蔔................100公克
白蘿蔔................100公克
新鮮香菇............120公克
甜玉米.............150公克
娃娃菜..............120公克
蓮藕.................120公克
小葉葡萄(乾燥)..200公克
清水................2000公克

調味料

鹽........................10公克

注意事項

1. 小葉葡萄為乾燥的根莖葉，煮湯汁時須清洗乾淨，湯汁完成時須以細網仔細過濾殘渣。
2. 此燉湯偏清爽型因此食材油脂含量較少，如口感上偏好多些油脂可將里肌肉更換成腩排，或增加一些油脂較多的排骨即可。

步驟

1. 將乾燥的小葉葡萄之根莖葉洗淨，置於鍋中加入清水燉煮約1小時，待鍋中清水變色及散發藥草香氣後即可起鍋。將鍋中殘渣撈除，取湯汁備用。
2. 將生鮮時蔬去皮、去蒂，切滾刀塊成適當大小，並洗淨後備用。
3. 將豬腰里肌肉切3*3公分之塊狀，以開水略加川燙洗淨後備用。
4. 取鍋將時蔬及豬肉放入鍋中，並注入步驟1所熬煮的湯汁，淹過食材之高度，放入蒸籠中蒸50-60分鐘。
5. 依照時蔬性質及個人口味喜好，將各類食材蒸至軟爛可食即可起鍋，起鍋後僅用簡單鹽巴調味即可。

中醫師綜合建議

1. 小葉葡萄(山葡萄)根莖葉有利濕，祛風濕作用。
2. 蓮藕富含澱粉、植物蛋白質、膳食纖維、維生素及鐵鉀鋅等微量元素，有幫助消化助排便，穩定三高降血脂，補血益氣，養顏美容的功效。
3. 佐以紅白蘿蔔、娃娃菜、玉米、香菇等五色蔬菜，搭配軟嫩豬里肌燉煮，不僅能容易攝取營養，更能幫助風濕痺痛、補血補鈣、強化筋骨、穩定三高等好處。

7. 香菇山藥燉肉丸

溫度：100　時間：40分鐘　烹調方式：熬煮　季節：9 - 12月

材料(5人份)

絞肉(五花肉).....200公克
香菇..................150公克
山藥....................50公克
娃娃菜................50公克
雞蛋....................40公克
青蔥....................10公克
薑.......................10公克

調味料

鹽.........................5公克
太白粉................40公克
水.......................50公克
白胡椒..................3公克
紹興酒...............10公克

注意事項

1. 高湯熬製為將老母雞洗淨後加入清水熬煮2小時，並加入薑、蔥、洋蔥、紅蘿蔔等時蔬，增加雞高湯的鮮甜。
2. 豬肉的肥瘦比例大約3：7。
3. 雞蛋一顆只加入蛋白即可。
4. 加入山藥及娃娃菜時可依個人口味調整烹調時間，避免煮過久蔬菜口感過爛。

步驟

1. 蔥、薑切末備用，豬絞肉加入蔥薑末及蛋白後，在鋼盆中以同一方向攪拌均勻，不可隨意翻轉反向攪拌至起膠質軟綿。
2. 再加太白粉拌5分鐘，摔幾下至產生黏性，以保鮮膜密封冷藏1小時。
3. 冷藏過的肉餡，以雙手塑成約適當大小的丸子，不需拋甩或揉壓。
4. 起鍋加水、水溫控制在將滾未滾的狀態，放入肉丸、以小火煮約3分鐘至定形，約略八分熟即可起鍋。
5. 將香菇泡軟洗淨去蒂頭切適當片狀備用，山藥去皮切適當塊狀備用。
6. 娃娃菜、肉丸、香菇、山藥入砂鍋，淋高湯煮滾，轉小火燉20至30分鐘即可。

中醫師綜合建議

1. 山藥含九種以上豐富蛋白質及黏質多醣，可以增強胃腸消化吸收能力，促進胰島素分泌，強化身體免疫機能。本身亦含植物性賀爾蒙，有預防糖尿病及緩和更年期障礙的功效。
2. 香菇富含多種胺基酸、礦物質、維生素以及強化免疫機能的香菇多醣體，高纖低醣低脂是高營養低負擔的食材，乾香菇特別富含維生素D，能預防骨質疏鬆跟佝僂病。
3. 娃娃菜富含胡蘿蔔素、維生素B群、維生素C、鈣、磷、鐵、硒、鋅、纖維素，可以養胃生津，利尿通便，促進鈣質吸收。
4. 本道料理將山藥、香菇及娃娃菜搭配豬絞肉烹調，不僅提供豐富胺基酸、礦物質及維生素，更能穩定血糖，提升免疫力，預防骨質疏鬆及佝僂病。

8. 薏仁菇蕈鮮蝦滑蛋

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：炒　季節：全年

材料(5人份)

雞蛋........................4顆

蝦仁..................100公克

熟薏仁................50公克

蔥花....................15公克

美白菇................50公克

調味料

鹽.........................2公克

米酒......................5公克

太白粉................15公克

步驟

1. 蝦仁開背去腸泥洗淨入鍋汆燙，水滾沸後約5秒即撈出沖涼瀝乾，美白菇切適當段同蝦仁處理方式備用。
2. 雞蛋加鹽及米酒打勻，加入蝦仁、熟薏仁、美白菇少許太白粉水及蔥花拌勻。
3. 起油鍋加入適當沙拉油，將材料均勻倒入鍋中，先以大火熱鍋再以中火翻炒至蛋稍顯凝固即可。

注意事項

1. 薏仁可先以水浸泡4小時後再蒸，蒸熟的速度較快。

2. 薏仁以可入口即可，不可過爛、過硬。

3. 為增添香氣可將薏仁洗淨瀝乾後，置於燒熱之砂鍋乾炒至微香。

中醫師綜合建議

1. 薏仁利水滲濕，降低膽固醇，改善皮膚敏感性，淡化皮膚色素斑點，食用薏仁可以消水腫，降低膽固醇，抑制皮膚過敏，美白淡斑改善膚質作用。

2. 美白菇是鴻喜菇的白色品種，富含多種人體必需胺基酸、礦物質、維生素以及強化免疫機能的多醣體，高纖低醣低脂是高營養低負擔的食材。

3. 本品搭配鮮蝦及雞蛋烹調，除了豐富營養外，更能強化身體免疫力，幫助身體水分代謝，降低膽固醇，美白皮膚降低過敏，很適合營養失調體質虛弱的長者食用，但是因為菇類普林含量稍高，痛風及腎臟病患者建議請醫師評估後適量食用，另外菇類多食較易脹氣，腸胃功能差的長者也應適量食用。

9. 紅豆蓮子糙米露

溫度：100　時間：15分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

糙米粉................250公克

紅豆....................100公克

蓮子..................50公克

糙米米香............20公克

調味料

白砂糖................150公克

注意事項

1. 糖水加糙米粉時需充分攪拌並注意不可有顆粒或結塊現象。

步驟

1. 紅豆洗淨後浸泡4小時後，入蒸籠蒸熟備用。
2. 蓮子洗淨後浸泡2小時後去心，入蒸籠蒸熟備用。
3. 起鍋加入水以糖調味後酌量加入糙米粉，以糙米粉勾芡調整糖水的濃稠度，至適當濃度並有濃郁糙米香氣即可。
4. 將紅豆及蓮子加入糙米甜湯中後放入食用的容器中。
5. 食用前上方可撒些糙米米香，以增加口感及視覺效果。

中醫師綜合建議

1. 紅豆富含鐵質，可以幫助造血功能，促進血液循環，增進水分代謝，食用紅豆有助於改善貧血，減低水腫腳氣。
2. 蓮子降心火焦慮，安定腦神經，增進記憶力，食用蓮子可以安定情緒幫助睡眠。
3. 糙米富含膳食纖維及多種礦物質維生素，可以幫助膽固醇降低，改善便秘痔瘡等問題。
4. 本品是一道可以安神補血，改善水腫腳氣，幫助膽固醇穩定，維持腸道順暢並兼顧口感的甜點。

10. 紅燒肉桂丸子

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：炸、燒　季節：全年

材料(5人份)

洋蔥……50公克
薑……30公克
青蔥……30公克
豬絞肉……300公克
馬蹄……50公克
蔥段……80公克
辣椒……20公克
板豆腐……150公克

調味料

白胡椒粉……3公克
丁香粉……2公克
肉桂粉……5公克
鹽……3公克
醬油……60公克
米酒……60公克
香油……20公克
砂糖……20公克
太白粉……50公克

注意事項

1. 馬蹄需去皮利用菜刀切碎口感較佳。
2. 可切點蔥絲做為裝飾用。

步驟

1. 將材料洋蔥、薑、馬蹄洗淨切成細末備用。
2. 蔥分別切蔥花及蔥段備用。
3. 辣椒切小段備用，板豆腐用手捏碎。
4. 取一容器加入材料洋蔥、薑、蔥、馬蹄、豬絞肉拌勻，同時加入調味料白胡椒粉、丁香粉、肉桂粉、鹽巴、太白粉及適量米酒，持續摔打至產生膠質黏性後，捏成肉丸狀，入鍋油炸至熟備用。
5. 起鍋加適量油，爆香蔥段及辣椒後，加入醬油及砂糖等調味品及適量高湯或水，煮滾後加入炸好的肉丸燒至入味，起鍋前加上適量香油。

中醫師綜合建議

1. 肉桂富含肉桂油，可以補腎散寒，溫精通脈，擴張血管，促進循環，幫助胃腸消化，食用肉桂有助於祛寒行血氣，提升消化力，助長血液循環。
2. 本品肉桂佐以洋蔥、青蔥、薑及丁香等調味肉丸，搭配蛋白質豐富的豆腐，非常適合手腳冰冷消化慢的高齡長者食用。

11. 桂圓穀物養生粥

溫度：100　時間：30分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

糙米....................50公克
糙薏仁...................50公克
臺灣藜...................25公克
紫米....................25公克
紅豆....................40公克
飲用水............2000公克
龍眼乾..............120公克
蓮子......................50公克
紅棗......................30公克

調味料

紅糖..................200公克

步驟

1. 材料1~5分別用清水洗淨後，泡水約4小時備用。
2. 起鍋將飲用水加熱放入龍眼乾，紅豆，紫米，臺灣藜，糙薏仁，糙米煮熟約30分鐘，至有穀粒微開花狀，湯汁稠度增加後，加入紅糖調味備用。
3. 蓮子與紅棗分別洗淨，置於鍋中加水蒸到蓮子軟化可食，紅棗香氣溢出並軟爛。
4. 將步驟2與步驟3混合調味至適當甜度即可。

中醫師綜合建議

1. 桂圓俗稱龍眼乾，有滋養腎氣，安定神經，補血作用，可以幫助頻尿失眠，改善腰膝痠軟。
2. 紅豆富含鐵質，可以幫助造血功能，促進血液循環，增進水分代謝，有助於改善貧血，減低腳氣水腫。
3. 糙米富含膳食纖維及多種礦物質維生素，可以幫助膽固醇降低，改善便秘痔瘡等問題。
4. 紅藜富含蛋白質，膳食纖維，多種礦物質維生素，微量元素硒及鍺，提供人體更高營養成份。
5. 薏仁利水除濕，降底膽固醇，改善皮膚敏感性，淡化皮膚色素斑點，食用薏仁可以消水腫，降低膽固醇，抑制皮膚過敏，美白淡斑改善膚質作用。
6. 本品將桂圓、紅豆、糙米、糙薏仁、紫米及臺灣藜熬煮成粥，便於高齡長者消化吸收，是一道安神補血滋養筋骨營養滿分的養生粥。

12. 薏仁冬瓜排骨湯

溫度：100　時間：60分鐘　烹調方式：煮、蒸　季節：全年

材料(5人份)

精白薏仁............100公克

冬瓜..................400公克

排骨..................200公克

薑片....................50公克

水...................3000公克

調味料

鹽......................15公克

注意事項

1. 冬瓜也可連皮一起烹調，須將外皮清洗乾淨即可。
2. 薏仁可先蒸一次，再入鍋與排骨冬瓜一起烹調。
3. 排骨也可與薑先蒸一次，使排骨的肉質軟化，營養更能充分釋出。

步驟

1. 精白薏仁洗淨泡水軟化備用。
2. 冬瓜洗淨去瓢囊、去皮，冬瓜果肉帶點綠色不用刨的很乾淨。
3. 排骨汆燙後洗淨備用。
4. 將所有材料放入燉鍋燉煮即可。

中醫師綜合建議

1. 薏仁利水滲濕，降低膽固醇，改善皮膚敏感性，淡化皮膚色素斑點，食用薏仁可以消水腫，降低膽固醇，抑制皮膚過敏，美白淡斑改善膚質作用。
2. 冬瓜清熱排水，解暑熱，可以改善顏面四肢腳氣水腫現象。
3. 薏仁冬瓜排骨湯是一道適合夏天消暑，改善腳氣水腫，皮膚敏感黯沉的湯品，唯應注意體質脾胃虛寒易腹瀉者不宜多食。

13. 薑黃雞粒炒飯

溫度：100　時間：15分鐘　烹調方式：炒　季節：全年

材料(5人份)

白米飯..............300公克
雞蛋.........................3顆
洋蔥丁................30公克
青蔥末................30公克
薑黃粉................10公克
雞腿肉.............150公克
紅椒(彩椒).............40公克
萵苣生菜.............80公克
新鮮薑黃.............15公克
薑黃粉................40公克

調味料

鹽.........................5公克
白胡椒粉..............10公克
米酒...................20公克
美極鮮味露............20公克
沙拉油...................60公克
太白粉...................50公克

注意事項

1. 調味可加胡椒粉，鹽，美極醬油即可。

步驟

1. 雞腿肉去皮切丁，加少許米酒及太白粉醃泡入味。
2. 起鍋取適量沙拉油將雞腿丁炒熟備用。
3. 將紅椒去蒂頭及瓢囊後切細丁、薑黃切末、洋蔥切細丁泡冰水備用。
4. 白米洗淨加入薑黃粉及適量的水蒸成薑黃飯備用。
5. 熱鍋熱油將雞蛋炒香，先加入洋蔥丁及青蔥末後，再加入新鮮薑黃爆香。
6. 將飯炒香炒散並調味，加入炒熟的雞腿肉丁。
7. 起鍋前將生菜絲、紅椒丁一併入鍋快炒，並淋上少許美極鮮味露。

中醫師綜合建議

1. 薑黃富含薑黃素薑黃酮，可以行氣行血化瘀散結，抗老化自由基，有助於全身血液循環穩定，溫經鎮痛。
2. 本品除了薑黃再加上洋蔥青蔥增加抗老功效，搭配雞肉雞蛋及生菜爽脆口感做成炒飯，是一道兼顧養身及營養美味口感的主食。

14. 天麻紅果燉雞湯

溫度：100　　時間：50分鐘　　烹調方式：燉煮　　季節：全年

材料(5人份)

土雞腿肉.............600公克
蔥..........................40公克
薑..........................30公克
天麻........................6公克
川芎........................6公克
紅棗......................35公克
淮山片...................35公克

調味料

鹽.......................10公克
米酒....................45公克

步驟

1. 把土雞腿肉切塊後用清水洗淨，再用滾水汆燙約3分鐘後撈起過冷水備用。
2. 取一砂鍋，將蔥切段，與薑片一起放入砂鍋中，然後放入雞腿塊、料理米酒及所有材料，並加水至九分滿後開火煮滾，等大滾後轉小火並蓋上鍋蓋燜煮40分鐘。
3. 等40分鐘後加入鹽再熬煮10分鐘即可。

注意事項

1. 鹽不可一同放入熬煮。
2. 依照不同的食材及喜好的口感，調整燜煮的時間長短。

中醫師綜合建議

1. 天麻含天麻苷，可以穩定腦部中樞神經系統活性，提升頭腦記憶思考組織能力，減輕腦神經焦慮。食用天麻可以幫助睡眠，增強記憶力，延緩大腦神經退化，進而有預防阿茲罕默症的效果。
2. 川芎可以促進全身血液循環，提高組織器官供氧量，食用川芎可以增加新陳代謝，提升血液循環量改善貧血。
3. 紅棗可以健胃整腸促進消化吸收功能，補充鐵質。
4. 天麻、川芎及紅棗搭配雞肉燉湯，除了提供優質營養，更能促進血液循環改善貧血，幫助腸胃吸收，安定腦神經，對於貧血、失眠、健忘及消化差的高齡長者是一道四季皆宜營養健康的湯品。

15. 天麻山藥燉雞湯

溫度：100　時間：60分鐘　烹調方式：蒸　季節：全年

材料(5人份)

天麻....................6公克

山藥.................200公克

紅棗....................30公克

薑片....................40公克

土雞腿..............600公克

枸杞....................20公克

調味料

鹽......................15公克

料理米酒..........100公克

步驟

1. 土雞腿切塊汆燙後洗淨備用。
2. 山藥去皮切塊，薑去皮切片，紅棗及天麻洗淨泡水備用。
3. 取一湯鍋將食材1~5項加入鍋中加水淹過，入蒸籠蒸60分鐘後，取出再加入調味料及枸杞再蒸10分鐘即完成。

中醫師綜合建議

1. 天麻含天麻苷，可以穩定腦部中樞神經系統活性，提升頭腦記憶思考組織能力，減輕腦神經焦慮。食用天麻可以幫助睡眠，增強記憶力，延緩大腦神經退化，進而有預防阿滋海默症的效果。
2. 山藥含九種以上豐富蛋白質胺基酸及黏質多醣，本身亦含植物性賀爾蒙，可以增強胃腸消化吸收能力，促進胰島素分泌穩定血醣，強化身體免疫機能。食用山藥可以幫助腸胃吸收營養，提升免疫力，亦有預防糖尿病及緩和更年期障礙的效果。
3. 紅棗可以健胃整腸促進消化吸收功能，補充鐵質。食用紅棗可以幫助胃腸功能改善貧血。
4. 天麻、山藥及紅棗搭配雞肉燉湯，藉由雞肉提供更容易吸收的優質蛋白質，因此非常適合糖尿病、失眠、健忘、貧血及消化不佳的高齡長者食用，是一道兼顧美味營養、健康養身，四季皆宜的湯品。

兒童食譜

01 蒲燒魚腹紅藜飯
02 香蔥海南雞襯香茅飯
03 烤雞南瓜燉飯
04 青梅醬燒嫩玉排
05 銀芽雞肉條
06 三色什錦炒雞丁
07 皇家奶油杏鮑菇燴雞
08 酒窖老醋鮮蝦炒蕈菇
09 青檸百香果南瓜
10 蕎麥金沙杏鮑菇
11 杭菊蛤蠣蒸蛋
12 五香茶葉蛋
13 肉片花椰菜
14 番茄燒豆腐
15 薑黃香茅烤雞
16 米糠蘑菇湯
17 豬肉薏仁蔬菜湯
18 枸杞木虌子燉雞
19 地瓜黑糖湯
20 山藥排骨湯

1. 蒲燒魚腹紅藜飯

溫度：100　時間：40分鐘　烹調方式：煮、烤　季節：5 - 7、12 - 1月

材料(5人份)

鯛魚腹片............300公克

臺灣藜..................50公克

白米...................150公克

小黃瓜條片.......100公克

水.....................100公克

白芝麻(熟)............5公克

蒲燒醬

- 醬油...............300公克
- 金蘭油膏.........250公克
- 味霖................250公克
- 米酒................250公克
- 水...................700公克
- 冰糖................150公克
- 麥芽糖..............50公克
- 蘋果...........對半切去籽
- 柴魚片..............50公克
- 雞胸骨............150公克
- 蒜仁..................25公克
- 紅蘿蔔..............50公克

調味料

白醋.................150公克

砂糖.................100公克

鹽.....................10公克

注意事項

1. 熬製醬料時蘋果需切除籽的部分。

步驟

1. 臺灣藜洗淨、白米洗淨濾乾、加入適量水放入電鍋煮熟。
2. 小黃瓜洗淨利用刨片刀切長片醃入鹽巴，小黃瓜脫水後、利用水流沖掉鹽分濾乾備用。
3. 起鍋加入白醋及砂糖適量水煮滾後備涼，泡入小黃瓜醃入味。
4. 蒲燒醬製作方式：烤箱設定180度將雞胸骨、蒜仁及紅蘿蔔烤至金黃色，再混和所有材料(10~18)小火煮40分鐘過濾醬汁備用。
5. 將鯛魚腹片泡入蒲燒醬汁醃製2小時，利用明火烤爐烤魚腹，可利用塑膠刷沾附蒲燒醬刷在魚肉上，約4~5次至魚腹烤熟即可。
6. 煮好的臺灣藜飯盛入容器中鋪上烤好的蒲燒魚腹，淋點醬汁、擺放上醃製好的小黃瓜片、撒點白芝麻即可。

中醫師綜合建議

1. 臺灣藜富含蛋白質，膳食纖維，多種礦物質維生素，微量元素硒及鍺，提供人體更高營養成份。
2. 鯛魚肉質細嫩鮮美，富含蛋白質、鈣、鉀、硒等營養元素，易於人體消化吸收。
3. 蒲燒鯛魚是兒童喜歡的烹調口味，佐以營養滿分的臺灣藜飯，更能提供孩童一餐的營養需求。

2. 香蔥海南雞襯香茅飯

溫度：100　時間：25分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

白米..................300公克

香茅約3支...........40公克

南薑....................50公克

沙拉油................50公克

仿雞腿/支.......450公克

薑.......................80公克

青蔥....................50公克

沙拉油................30公克

大黃瓜...............100公克

紫洋蔥...............100公克

水......................600公克

調味料

雞高湯................100公克

是拉差辣椒醬......80公克

鹽巴......................5公克

步驟

1. 將白米洗淨後放入電鍋中，再加入香茅、南薑片、少許沙拉油及適量的水將飯煮熟備用。
2. 將仿雞腿沿內側骨頭劃開、滾水汆燙雞腿洗淨備用。
3. 蔥段、薑片及少許鹽加入水、雞高湯煮滾，將味道煮出。加入少許油、再放入雞腿小火煮15分鐘泡25分鐘，取出雞腿晾乾水分後放入冰箱冷卻。
4. 果汁機加入沙拉油、蔥段、薑片，將材料攪成泥狀，倒入小鍋中以小火煮滾，調味鹽巴放涼備用。
5. 將大黃瓜及紫洋蔥洗淨切塊擺盤、雞腿去骨切割擺盤淋青蔥醬，另附白飯及辣椒醬。

中醫師綜合建議

1. 青蔥含有微量元素硒、鈣、維生素C、B胡蘿蔔素、膳食纖維等營養素，能刺激食慾幫助消化，香茅南薑辛香特性可以幫助血液循環。
2. 利用中外不同辛香味食材烹煮出南洋風味的料理，結合青蔥、香茅、南薑不同特性調味，讓孩童能品嘗到不一樣的料理。

3. 烤雞南瓜燉飯

溫度：180　時間：20分鐘　烹調方式：煮、烤　季節：全年、3-10月

材料(5人份)

蒜末....................20公克
洋蔥....................30公克
白米..................100公克
食用水..............300公克
鮮奶油..............100公克
南瓜泥...............100公克
南瓜切塊...........100公克
雞腿肉...............150公克
帕瑪森乳酪粉........60公克
新鮮百里香葉......10公克

調味料

鹽........................5公克
粗黑胡椒粉...........3公克
匈牙利紅椒粉.......10公克

步驟

1. 南瓜洗淨帶皮切塊、去籽，利用電鍋蒸熟、將肉取出壓泥備用。
2. 取南瓜切塊去籽去皮備用。
3. 白米清水洗淨濾乾備用。
4. 將去骨雞腿肉加入匈牙利紅椒粉、鹽及黑胡椒粒醃製入味，放入180度烤箱、烤12分鐘切塊備用。
5. 起鍋加少許油炒香蒜碎後再加入洋蔥，轉小火將洋蔥炒軟，加入白米及食用水煮至六分熟後倒入南瓜泥及南瓜塊。煮熟放調味（鮮奶油、鹽、帕瑪森起司粉）。
6. 將燉飯倒入盤中，放上烤好雞腿肉、擺上百里香葉裝飾即可。

中醫師綜合建議

1. 南瓜含豐富的果膠植物纖維及維生素A，Β胡蘿蔔素等多種營養素，鈷，維生素A、B、C、E，有補血，助視力，促進胰島素分泌，幫助消化的作用。
2. 醃製烤雞搭配南瓜燉飯，是一道能滿足孩童營養食慾跟視力保健的午餐料理。

4. 青梅醬燒嫩玉排

溫度：100　時間：80分鐘　烹調方式：燒　季節：3 - 5月

材料(5人份)

淹漬青梅.............100公克
豬腩排.................400公克
鮮香菇.................150公克
青椒......................40公克
紅甜椒...................40公克
黃甜椒...................40公克
青蔥......................40公克
嫩薑......................40公克
大紅辣椒...............10公克

調味料

鹽............................5公克
糖..........................60公克
白醋......................60公克
番茄醬...................60公克
沙拉油.................300公克
米酒......................10公克
太白粉...................25公克

步驟

1. 三色椒洗淨切塊，嫩薑洗淨切片，青蔥洗淨切段，鮮香菇洗淨切片，辣椒切段，青梅去核備用。
2. 豬腩排切成4*3CM長型塊狀洗淨，取一鍋將豬腩排煎至表面金黃香氣出來（內部不須熟透）。
3. 起一油鍋放入少許油後加入蔥、薑、辣椒爆香，之後再加入香菇、去核青梅及適量水和調味料，小火滷製1小時至豬腩排軟化，湯汁微微收乾變濃稠狀。
4. 加入三色椒，以大火將三色椒煮熟，視湯汁狀況，如濃度不足可以稍加勾薄芡。

中醫師綜合建議

1. 青梅性味甘平，內含豐富有機酸跟鈣，有收斂生津，調整體內酸鹼值作用，可以幫助消化，強化鈣質利用，搭配香菇豬腩排燉煮，又能激發孩童食慾，攝取更多食物營養。

5. 銀芽雞肉條

溫度：100　時間：20分鐘　烹調方式：炒　季節：10月至翌年6月

材料(5人份)

雞胸肉..............200公克
銀芽.................250公克
青椒...................50公克
黃甜椒...............50公克
辣椒...................10公克
青蔥...................40公克
香菇..................100公克

調味料

香油.....................5公克
鹽......................30公克
沙拉油..............100公克
米酒...................20公克
胡椒粉.................3公克
太白粉...............20公克

注意事項

1. 若拌炒中有水分釋出，可視狀況撈除或起鍋前勾薄欠。

步驟

1. 銀芽洗淨，青椒、黃甜椒洗淨切絲，青蔥洗淨切段備用辣椒洗淨去囊切細絲備用。
2. 雞胸肉洗淨切成雞條，再加入蛋白、米酒、太白粉，攪拌均勻後備用。
3. 將新鮮香菇洗淨，起鍋煮水將香菇置於鍋中煮至香菇軟化去除香菇生味後，撈起置於冷水中冷卻後切絲備用。
4. 熱鍋放入沙拉油，油溫120℃放入雞條，泡熟出鍋瀝乾油後備用，起鍋煮水將銀芽、彩椒絲放入鍋中迅速過水，川燙一下起鍋瀝乾水分備用。
5. 熱鍋放入適量沙拉油，爆香青蔥，辣椒絲後，再將所有材料和調味料一起大火拌炒，出鍋前再淋上香油即可。

中醫師綜合建議

1. 綠豆芽含豐富膳食纖維、蛋白質、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵及多種維生素，特別是維生素C，能提升免疫力，調整腸胃機能。
2. 青椒是蔬菜中含維他命A、K最多，且富含鐵質，有助於造血機能，甜椒是蔬菜中含維他命A、C最多，有助於抗氧化提升免疫機能。
3. 本道料理銀芽搭配青椒、甜椒、香菇、雞蛋及雞肉，利用適當調味，讓怕吃豆芽及青椒的孩童也能輕鬆攝取營養。

6. 三色什錦炒雞丁

溫度：100　時間：20分鐘　烹調方式：煮、炒　季節：2 - 4、9 - 11月

材料(5人份)

玉米粒..................60公克
馬鈴薯.............300公克
紅蘿蔔................60公克
青花椰菜..........100公克
雞胸肉..............200公克
紅蔥頭................20公克
蒜頭..................20公克
洋蔥..................60公克
毛豆仁...............100公克

調味料

米酒..............40公克
鹽.....................5公克
糖.....................5公克
太白粉..................10公克
香油.....................5公克

步驟

1. 雞胸肉洗淨切粒，以米酒、太白粉醃泡備用。
2. 馬鈴薯去皮切粒蒸熟備用、紅蘿蔔切粒蒸熟備用、青花椰菜切適口大小蒸熟備用。
3. 紅蔥頭、蒜頭、洋蔥切末備用。
4. 雞肉先以熱油泡至半熟，亦可川燙至半熟濾水備用。
5. 取鍋入沙拉油爆香紅蔥頭、蒜、洋蔥至香氣溢出，加入雞肉、調味料及適量水煮到雞肉熟透，再加入其餘食材。可增添適量高湯略炒，使食材微微濕潤，勾薄芡加香油提香後即可起鍋。

中醫師綜合建議

1. 本品使用三種顏色蔬菜，馬鈴薯提供豐富的維生素B群優質澱粉及纖維，紅蘿蔔提供豐富胡蘿蔔素保護眼睛，青花椰菜提供豐富維他命C維他命A和鈣，搭配雞丁拌炒，兼顧色、香、味俱全的一道營養午餐。

7. 皇家奶油杏鮑菇燴雞

溫度：100　時間：25分鐘　烹調方式：煎、煮　季節：全年

材料(5人份)

蒜碎..................30公克
洋蔥塊...............150公克
杏鮑菇...............200公克
雞腿肉...............250公克
馬鈴薯...............100公克
飲用水...............800公克
鮮奶油...............150公克
月桂葉/片..............3公克
巴西里末...............3公克
匈牙利紅椒粉........3公克

調味料

白酒..................300公克
白胡椒粉...............5公克
鹽.....................10公克

步驟

1. 雞腿肉切塊醃入鹽、白胡椒粉及白酒備用。
2. 加熱平底鍋放入少許油，將雞腿肉煎上色備用。
3. 杏鮑菇切塊備用。
4. 馬鈴薯削皮切塊泡水備用。
5. 平底鍋加熱加入少許油，炒香杏鮑菇及洋蔥塊，再加入蒜碎及雞腿肉。以白酒嗆鍋後，再將鮮奶油及飲用水、月桂葉一起熬煮約25分鐘。
6. 起鍋倒入盤中、巴西里末及匈牙利紅椒粉裝飾用。

中醫師綜合建議

1. 杏鮑菇富含蛋白質及人體必需的八種氨基酸，可促進消化，提升免疫力。
2. 加入洋蔥、馬鈴薯及雞肉，以鮮奶月桂葉調和香氣，非常適合孩童口味，兼具營養價值及美味可口。

8. 酒窖老醋鮮蝦炒蕈菇

溫度：100　時間：15分鐘　烹調方式：煮、炒　季節：全年

材料(5人份)

橄欖油..................80公克
蒜片......................60公克
開背蝦仁.............300公克
新鮮香菇(中).......100公克
杏鮑菇.................200公克
九層塔葉...............50公克

調味料

義式老酒醋膏........60公克
美極鮮味露............20公克
胡椒粉.................5公克

步驟

1. 香菇對半切、杏鮑菇切滾刀，置入滾水燙熟濾乾備用。
2. 開背蝦仁燙熟備用。
3. 平底鍋加適量的橄欖油，以溫火將蒜片炒香至金黃色，先放入蕈菇炒香、再放入燙熟開背蝦仁及九層塔拌炒。火源轉至大火調味，加入適量美極鮮味露、胡椒粉、義式老酒醋膏快炒起鍋。

注意事項

1. 義式老酒醋膏分量不可過多，以免醋味過重。

中醫師綜合建議

1. 老醋中含有大量胺基酸、酵素、多種微量元素，可改變體內菌叢的生態，使身體酸鹼平衡，促進新陳代謝，減少疲勞感。
2. 香菇、杏鮑菇富含多種人體必需胺基酸礦物質維生素以及強化免疫機能的香菇多醣體，高纖低醣低脂是高營養低負擔的食材。
3. 利用老醋蕈菇拌炒鮮蝦，營養兼顧之餘，更能提升蕈菇鮮蝦口感層次。

9. 青檸百香果南瓜

溫度：100　時間：20分鐘　烹調方式：涼拌　季節：7 - 9月，6 - 8月

材料(5人份)

南瓜..................300公克
百香果......................8粒
檸檬.........................2粒

調味料

鹽........................15公克
糖........................60公克

步驟

1. 將南瓜洗淨去皮切成薄片狀並加入鹽，醃漬5～10分鐘至南瓜片軟化，再以清水漂淨鹽份，最後用食用水沖洗並瀝乾備用。
2. 百香果洗淨切開，取果肉汁另存備用。
3. 檸檬洗淨可先用刨絲器先刮約1粒量的表皮絲備用，餘切開榨汁另存備用。
4. 將百香果肉、檸檬汁、糖混勻，加入瀝乾的南瓜片拌勻，再灑上檸檬絲略拌即完成。

注意事項

1. 購入的百香果甜度不一，故檸檬與糖的份量可依個人口味上增減。

中醫師綜合建議

1. 南瓜含豐富的果膠植物纖維及維生素A，B胡蘿蔔素等多種營養素，鈷，維生素A、B、C、E，有補血，助視力，促進胰島素分泌，幫助消化的作用。
2. 檸檬含豐富維生素C、礦物質和抗氧化物，可以幫助消化，提升免疫力，促進鈣質吸收利用。
3. 這是利用檸檬百香果搭配南瓜，所完成一道清爽又營養的涼拌小菜。

10. 蕎麥金沙杏鮑菇

溫度：160　時間：50分鐘　烹調方式：炸、炒　季節：全年

材料(5人份)

杏鮑菇.............300公克
蕎麥米香............60公克
鹹蛋黃(粒)...........5公克
青蔥...................20公克
酥炸粉.............100公克
雞蛋...................37公克

調味料

鹽.......................10公克
胡椒粉.................5公克
三花奶水..............40公克

注意事項

1. 如杏鮑菇要增加入味，可將杏鮑菇切佛手刀增加沾附味道面積，上酥粉時也較易沾附糊漿。

步驟

1. 青蔥洗淨，切蔥花，杏鮑菇切滾刀塊，鹹蛋黃蒸熟切成末備用。
2. 杏鮑菇塊加入調味料醃泡10分鐘後，再加入蛋黃攪拌均勻後略加醃泡入味後，加入酥炸粉沾均勻備用。
3. 起油鍋油溫160℃，放入沾上粉的杏鮑菇塊炸至金黃香酥，起鍋瀝乾油後備用。
4. 起鍋放適量沙拉油，爆香蔥花後放入鹹蛋黃末炒到起泡，加入奶水調味後，再放入炸好的杏鮑菇拌炒均勻。
5. 起鍋後再將蕎麥米香灑於杏鮑菇上方即可。

中醫師綜合建議

1. 蕎麥味甘性平，開胃寬腸，下氣消積，含有蛋白質，多種維生素、纖維素、鎂、鉀、鈣、鐵、鋅、銅、硒等，有降血脂，保護視力，軟化血管，降低血糖的功效。
2. 杏鮑菇富含蛋白質及人體必需的八種氨基酸，可促進消化，提升免疫力。
3. 利用杏鮑菇鹹蛋黃酥炸增加香氣刺激食慾，搭配蕎麥片，讓孩童開心食用。

11. 杭菊蛤蜊蒸蛋

溫度：100　時間：20分鐘　烹調方式：蒸　季節：11月開花，全年

材料(5人份)

乾燥杭菊.............30公克
食用水...............300公克
蛤蜊..................150公克
雞蛋..................150公克
鮮奶..................100公克
青蔥....................30公克

調味料

鹽........................10公克
雞高湯................30公克

注意事項

1. 從市場購買回來的蛤蜊可加點鹽水淹過蛤蜊讓它將體內的沙吐出。
2. 蒸蛋時可利用保鮮膜將碗覆蓋以免蒸氣水滴影響蒸蛋注入太多水份影響口感。

步驟

1. 乾燥杭菊加入食用水泡出味道備用。
2. 雞蛋打入大碗中利用打蛋器攪拌，再將蛋液過濾加入步驟1混和，再加入鮮奶、鹽、雞高湯。
3. 蛤蜊吐完沙後洗淨備用 。
4. 青蔥切絲備用。
5. 將調味後的蛋液加入蛤蜊，放入碗中隔水加熱，蒸15-20分鐘至蛋液蒸熟即可。
6. 蔥絲裝飾。

中醫師綜合建議

1. 杭菊可疏散風熱，平肝明目，適合四季食用，搭配蛤蜊提供的豐富礦物質，雞蛋的優質蛋白質，是一道兼具保護眼睛又營養的午餐菜色。

12. 五香茶葉蛋

溫度：100　時間：120分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

雞蛋........................5顆

五香滷包..................1包

茶葉(烏龍茶).........5公克

調味料

醬油....................20公克

鹽.........................5公克

八角...................15公克

步驟

1. 雞蛋洗淨入蒸籠20分，蒸好後將雞蛋殼表面敲至略碎備用。

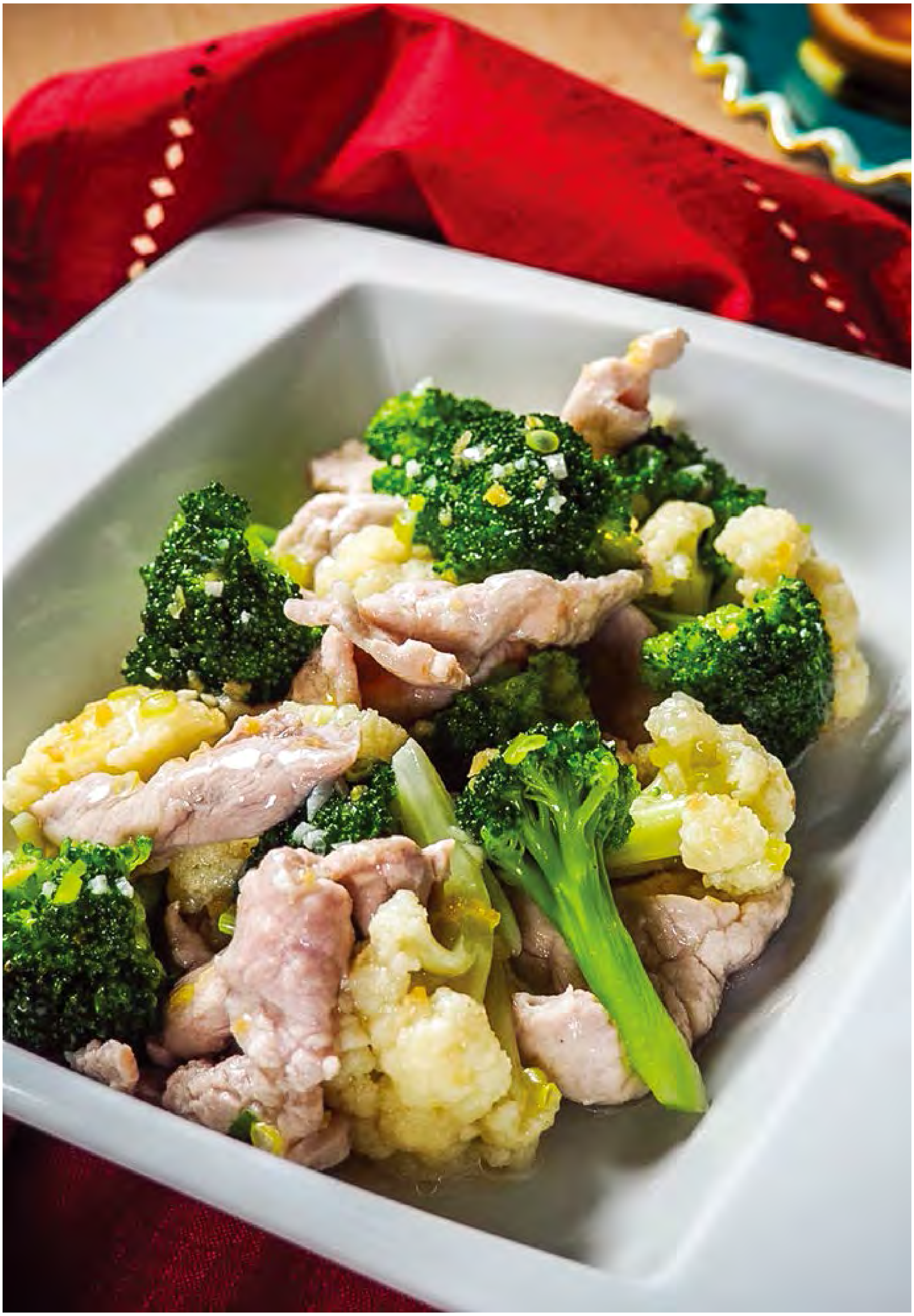
2. 取一鍋水加入滷包及茶葉和調味料煮滾，加入雞蛋至滾，轉小火悶約90分鐘待蛋殼變色內部顏色變深即完成。

注意事項

1. 雞蛋烹調時應注意雞蛋外觀是否仍保持完整。

中醫師綜合建議

1. 五香(八角、肉桂、小茴香、花椒、丁香)藉由其辛香味特性，將單純的水煮蛋滷煮至入味，提升孩童食慾，並能刺激消化液分泌幫助食物消化吸收。



13. 肉片花椰菜

溫度：100　　時間：25分鐘　　烹調方式：燙、炒　　季節：8月至翌年3月

材料(5人份)

後腿瘦肉...........350公克
青花椰菜...........100公克
白花椰菜...........100公克
蒜頭....................20公克
青蔥....................40公克
中薑....................20公克

調味料

醬油.....................40公克
白胡椒粉.................2公克
糖.......................10公克
米酒.....................80公克
鹽.......................10公克
太白粉..................20公克
香油......................5公克

步驟

1. 瘦肉洗淨去筋切成片狀，再以適量米酒、鹽及太白粉醃泡備用。
2. 二種花椰菜洗淨切成適口之大小，削去外皮部份，並泡水再仔細清洗備用。
3. 蒜切末、蔥切花、薑切末做爆香備用。
4. 取一滾水將花椰菜先燙熟濾起備用，再將醃好之肉片入鍋燙熟撈起濾水備用(亦可過油)。
5. 起鍋爆香後，加入燙好之食材並加入調味料，調味拌炒均勻後，可勾薄芡亦可不勾，起鍋前滴入少許香油即完成。

中醫師綜合建議

1. 雙色花椰菜含豐富蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、維生素A、B、C、E、K和鈣、磷、鐵等礦物質，能幫助孩童提升免疫機能，促進鈣質吸收，強化筋骨。
2. 豬肉性平味甘，有潤腸胃、生津液、補腎氣的功效，豬肉富含人體所必需的優質蛋白質脂肪酸。
3. 雙色花椰菜搭配豬肉烹調，不僅美味更能提供孩童營養滿分。

14. 番茄燒豆腐

溫度：100　時間：25分鐘　烹調方式：炸、燒　季節：10月至翌年5月

材料(5人份)

牛番茄................200公克

板豆腐................120公克

青蔥....................80公克

雞蛋........................5粒

調味料

糖.......................10公克

米酒...................40公克

鹽.......................10公克

香油.....................5公克

沙拉油...................適量

步驟

1. 牛番茄入滾水略燙撈起沖冷水去皮，切成粒狀備用。
2. 豆腐洗淨後，切成大小相同的四方小丁塊，取一油鍋將豆腐表面炸至金黃酥香濾油備用。
3. 將雞蛋逐一敲開置入鋼盆中，加入調味料打勻備用。
4. 將青蔥切蔥花後，先起一鍋加入少許沙拉油，爆香一半蔥花至蔥香溢出，加入切好的番茄粒、調味料及適量的水，一起燒至番茄軟爛香氣出來，先盛出備用。
5. 再取一鍋加入適量沙拉油，倒入雞蛋炒至5分熟後，加入炸好的豆腐及煮好的番茄入鍋一起拌炒至熟，再加入適量的水並進行調味，並稍加悶煮至食材入味。起鍋前灑入蔥花並滴入少許香油即完成。

中醫師綜合建議

1. 番茄裡頭具有豐富的維生素A、C、D等13種維生素及17種礦物質以及茄紅素具有天然的抗氧化能力，煮熟番茄更能釋放番茄紅素。
2. 豆腐富含優質蛋白質、鈣、鐵、維生素E、卵磷脂等營養素，可幫助骨骼肌肉，腦部神經發育成長。
3. 簡單的番茄搭配豆腐烹調，突顯兩者單純的美味，又能攝取豐富的營養。

15. 薑黃香茅烤雞

溫度：180　時間：20分鐘　烹調方式：煎，烤　季節：11月(冬季)

材料(5人份)

南薑....................20公克
香茅....................40公克
蒜仁....................20公克
水......................300公克
薑黃粉..................15公克
咖哩粉................15公克
去骨雞腿肉..........500公克
檸檬汁.............30公克
沙拉油................50公克
小黃瓜................80公克
紫洋蔥................80公克

調味料

白胡椒粉.............5公克
蝦醬....................15公克

注意事項

1. 小黃瓜及洋蔥切割需一致大小。

步驟

1. 材料南薑、香茅、蒜仁及水加入果汁機攪成泥狀備用。
2. 去骨雞腿肉利用刀劃開筋部位，洗淨濾乾備用。
3. 將步驟1倒入鋼盆加入咖哩粉、薑黃粉、檸檬汁、蝦醬及白胡椒粉等材料拌勻成醃漬料，雞腿肉醃泡2小時。
4. 加熱鍋子放入少許的沙拉油，將雞腿肉煎上色後放入烤箱（溫度180度烤12分鐘），將雞腿肉烤至全熟。
5. 進行擺盤，雞腿肉置放在中央，將小黃瓜洗淨切波浪刀，另加紫洋蔥切片擺盤即可。

中醫師綜合建議

1. 薑黃富含薑黃素薑黃酮，可以行氣行血化瘀散結，抗老化，有助於全身血液循環穩定。香茅南薑的辛香特性亦能疏風散寒，促進血液循環。
2. 雞腿以薑黃、香茅、南薑、咖哩及蝦醬等調味醃製入味，利用孩童最能接受的烘烤方式，烹調出色香味俱全的健康烤雞。

16. 米糠蘑菇湯

溫度：100　時間：25分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

洋蔥.................150公克
蒜仁...................50公克
柳松菇.............100公克
洋菇.................100公克
香菇.................100公克
月桂葉1片............3公克
鮮奶.................300公克
食用水.............600公克
鮮奶油.............150公克
奶油...................30公克
米糠粉.............100公克
巴西里末..............5公克

調味料

鹽.........................5公克

注意事項

1. 如果濃湯太稠可加鮮奶及食用水調和。
2. 米糠粉需利用冷水先攪拌調和以免在烹調時結塊。

步驟

1. 熱鍋加少許油將洋蔥炒軟至褐色、蒜仁炒軟備用。
2. 另起熱鍋將菇蕈類材料炒香，再加入步驟1食材，拌炒鮮奶及月桂葉後，加入水至煮滾，續轉小火熬煮至鍋中菇菌類煮熟即可。
3. 將食材煮軟後，逐一挑出月桂葉，將其餘的材料以果汁機將食材攪成泥狀後備用。
4. 米糠粉加入冷水攪拌均勻備用，倒入步驟3打成泥狀的蘑菇裡，以小火煮滾。後續以鮮奶油、鹽巴及奶油進行調味。
5. 盛盤食用前撒上巴西里末於濃湯上即可。

中醫師綜合建議

1. 米糠含膳食纖維和多種營養素，可以健脾胃，消腫利尿，調節腸道順暢，改善免疫力。
2. 本品搭配米糠使用了洋菇、香菇及柳松菇三種菇提供孩童豐富營養。佐以月桂葉鮮奶調味，是非常適合孩童的一道湯品。

17. 豬肉薏仁蔬菜湯

溫度：100　時間：60分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

後腿瘦肉...........300公克
牛番茄..............200公克
白蘿蔔................120公克
紅蘿蔔................100公克
高麗菜...............200公克
大薏仁................40公克

調味料

鹽..........................10公克
糖............................2公克
米酒.....................40公克
玉米粉...................40公克
白胡椒粉.................5公克
太白粉...................30公克

注意事項

1. 豬肉不宜煮過久，避免肉質老化過硬。
2. 蔬菜煮的時間須充分熬煮，釋放蔬菜的鮮甜味於湯中，以增加湯的甜度。

步驟

1. 後腿瘦肉洗淨去筋切成片狀，再以米酒、太白粉醃製用。
2. 牛蕃茄表皮劃刀以滾水燙約20秒，至可剝皮撈起到冷水去皮切粒備用。
3. 二種蘿蔔洗淨去皮切成小塊狀備用。
4. 高麗菜洗淨去梗切片備用。
5. 大薏仁於前晚泡水(8小時)備用，使用當日再將薏仁入蒸籠蒸50分取出備用。
6. 取一鍋水先將豬肉片川燙撈起備用。
7. 鍋內加入水先放蘿蔔及高麗菜先煮至滾及熟透，再加入調味料及蕃茄、大薏仁滾10分鐘，最後再加入豬肉片至滾即完成。

中醫師綜合建議

1. 紅蘿蔔提供豐富胡蘿蔔素保護眼睛，白蘿蔔含豐富的維生素C、微量元素鋅及芥子油，有助於增強免疫功能，促進胃腸蠕動，增加食慾幫助消化。
2. 番茄裡頭具有豐富的維生素A、C、D等13種維生素及17種礦物質以及茄紅素具有天然的抗氧化能力。
3. 高麗菜營養相當豐富，含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等。
4. 薏仁利水滲濕，改善皮膚敏感性，抗過敏。
5. 結合番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔及高麗菜等綜合營養，搭配豬肉薏仁，熬煮出一道讓孩童吃得美味又健康的湯品。

18. 枸杞木虌果燉雞

溫度：100　　時間：50分鐘　　烹調方式：煮、燉　　季節：全年

材料(5人份)

帶骨雞腿肉.........600公克
枸杞....................20公克
木虌果................150公克
紅棗....................30公克
薑片....................40公克
水..................2000公克

調味料

白胡椒粉.............5公克
鹽.......................15公克
米酒................150公克

步驟

1. 帶骨雞腿肉切塊、起鍋煮滾水將雞腿汆燙、倒入冷水中洗淨備用。
2. 木虌果、枸杞、紅棗洗淨泡冷水備用。
3. 薑去皮切菱形片備用。
4. 起鍋加入水煮滾後放入薑片、木虌果、枸杞、紅棗、雞腿肉小火煮50分鐘後，加入鹽、少許胡椒粉、米酒進行調味。

中醫師綜合建議

1. 木鼈果含有很多植化素，包含茄紅素、胡蘿蔔素、玉米黃質、隱黃質、Q10、OMAGA3、葉黃素等，被譽為來自天堂的水果，本身富含脂溶性成份，需煮熟食用幫助吸收，排除生食的微毒性。
2. 枸杞有益氣補血、明目安神、滋養肝腎、調節免疫抗衰老等作用，自古神農本草經即列為上品藥，久服強身壯骨延年益壽。
3. 紅棗可以健胃整腸，促進消化吸收功能，補充鐵質。
4. 本品將枸杞紅棗木鼈果燉雞湯，成就一道營養美味的湯品。

19. 地瓜黑糖湯

溫度：100　時間：60分鐘　烹調方式：煮　季節：全年

材料(5人份)

黃肉地瓜...........500公克

中薑.....................80公克

芋圓..................120公克

調味料

黑糖..................200公克

步驟

1. 地瓜洗淨去皮切成塊狀泡水備用。
2. 薑洗淨拍扁後放入一鍋1500公克的水中，水煮滾後放入切好的地瓜，轉小火煮50分鐘後加入黑糖。
3. 芋圓以滾水燙到熟即可撈起，以生飲水泡涼備用。需要食用時放入碗中，再倒入地瓜湯即可。

中醫師綜合建議

1. 地瓜含豐富蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維，能健胃益氣、通便潤腸、幫助腸道健康。
2. 黑糖是粗製的蔗糖富含較多維生素及鐵鉀鈣等礦物質，可以補中益氣、活血行血、幫助身體循環代謝。
3. 地瓜用黑糖熬煮是一道對於不愛吃、營養差的孩童非常適合的甜品，但是因為糖分熱量較高，需注意避免食用過量。

20. 山藥排骨湯

溫度：100　時間：90分鐘　烹調方式：蒸、燉　季節：9月至翌年4月

材料(5人份)

白山藥..............150公克
紫山藥..............150公克
豬小排...............300公克
枸杞....................20公克
嫩薑....................40公克
鮮香菇................50公克
青蔥....................40公克

調味料

鹽.......................35公克
米酒...................30公克

注意事項

1. 山藥烹調時間不宜過久。
2. 若青蔥於食用時不方便可於二次烹調加入山藥時將蔥撈除。

步驟

1. 山藥洗淨去皮，切滾刀塊；鮮香菇洗淨，切成兩片；嫩薑洗淨切小片；枸杞、青蔥洗淨備用。
2. 將排骨剁成3*3CM的小塊，起鍋將開水煮沸，放入排骨川燙，撈出浮沫與雜質，再撈出沖水洗淨備用。
3. 取一個湯盅將排骨、嫩薑、香菇、青蔥放入鍋中注入清水至八分滿，先放入蒸籠蒸60分鐘後取出；再加入山藥、枸杞及調味料後放入蒸籠中再蒸約30分鐘即可。

中醫師綜合建議

1. 山藥含九種以上豐富蛋白質、胺基酸及黏質多醣，可以增強胃腸消化吸收能力，強化身體免疫機能。
2. 本料理使用紫山藥及白山藥兩種國產品種山藥，搭配枸杞排骨燉湯，可以增強孩童腸胃功能，強化免疫力，又能兼顧食材配色，刺激孩童食慾。

營養素分析

本章介紹高齡營養素分析及兒童營養素分析

1. 蕈菇茶油煎麵線

營養標示

	1 人份
總熱量	81.92 大卡
碳水化合物	46.72 公克
蛋白質	12.04 公克
脂肪	7.65 公克
膳食纖維	2.34 公克
維生素 A	36.4 國際單位
維生素 E	0.66 毫克
維生素 B_1	0.11 毫克
維生素 B_2	0.2 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.25 微克
維生素 C	0.04 毫克
鈉	576.16 毫克
鉀	235.6 毫克
鈣	165.31 毫克
鎂	26.11 毫克
磷	168.05 毫克
鐵	0.82 毫克
鋅	1.28 毫克

2. 胡麻油黑耳松阪肉

營養標示

	1 人份
總熱量	247.88 大卡
碳水化合物	17.18 公克
蛋白質	11.14 公克
脂肪	14.96 公克
膳食纖維	3.43 公克
維生素 A	5.42 國際單位
維生素 E	1.19 毫克
維生素 B_1	0.31 毫克
維生素 B_2	0.27 毫克
維生素 B_6	0.39 毫克
維生素 B_{12}	0.75 微克
維生素 C	2.11 毫克
鈉	336.25 毫克
鉀	690.55 毫克
鈣	16.46 毫克
鎂	26.29 毫克
磷	181.47 毫克
鐵	1.39 毫克
鋅	2.26 毫克

3. 落地豆香鯛魚丁

營養標示

	1 人份
總熱量	355.35 大卡
碳水化合物	27.29 公克
蛋白質	24.51 公克
脂肪	18.58 公克
膳食纖維	7.51 公克
維生素 A	9.48 國際單位
維生素 E	2.53 毫克
維生素 B_1	0.25 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.49 毫克
維生素 B_{12}	0.79 微克
維生素 C	4.60 毫克
鈉	390.17 毫克
鉀	1401.82 毫克
鈣	96.56 毫克
鎂	126.46 毫克
磷	327.41 毫克
鐵	2.97 毫克
鋅	2.31 毫克

4. 餘甘子鹹鴨蛋蒸肉餅

營養標示

	1 人份
總熱量	227.15 大卡
碳水化合物	12.55 公克
蛋白質	10.41 公克
脂肪	14.92 公克
膳食纖維	0.90 公克
維生素 A	142.56 國際單位
維生素 E	1.90 毫克
維生素 B_1	0.34 毫克
維生素 B_2	0.38 毫克
維生素 B_6	0.21 毫克
維生素 B_{12}	1.50 微克
維生素 C	8.15 毫克
鈉	407.40 毫克
鉀	169.26 毫克
鈣	46.87 毫克
鎂	18.79 毫克
磷	218.45 毫克
鐵	2.42 毫克
鋅	1.80 毫克

5. 樹菇仙草燉烏雞

營養標示

	1 人份
總熱量	175.46 大卡
碳水化合物	12.07 公克
蛋白質	22.29 公克
脂肪	4.14 公克
膳食纖維	1.84 公克
維生素 A	13.11 國際單位
維生素 E	0.27 毫克
維生素 B1	0.12 毫克
維生素 B2	0.21 毫克
維生素 B6	0.28 毫克
維生素 B12	0.36 微克
維生素 C	1.74 毫克
鈉	236.55 毫克
鉀	562.19 毫克
鈣	22.66 毫克
鎂	23.07 毫克
磷	146 毫克
鐵	2.13 毫克
鋅	1.91 毫克

6. 小葉葡萄清燉時蔬腰里肌

營養標示

	1 人份
總熱量	328.60 大卡
碳水化合物	14.27 公克
蛋白質	25.82 公克
脂肪	18.19 公克
膳食纖維	4.69 公克
維生素 A	93.78 國際單位
維生素 E	1.46 毫克
維生素 B1	1.16 毫克
維生素 B2	0.27 毫克
維生素 B6	0.85 毫克
維生素 B12	0.94 微克
維生素 C	20.44 毫克
鈉	97.35 毫克
鉀	810 毫克
鈣	52.52 毫克
鎂	44 毫克
磷	230.30 毫克
鐵	1.57 毫克
鋅	2.71 毫克

7. 香菇山藥燉肉丸

營養標示

	1 人份
總熱量	217.84 大卡
碳水化合物	13.32 公克
蛋白質	8.38 公克
脂肪	14.38 公克
膳食纖維	1.71 公克
維生素 A	28.48 國際單位
維生素 E	0.42 毫克
維生素 B1	0.23 毫克
維生素 B2	0.16 毫克
維生素 B6	0.2 毫克
維生素 B12	0.34 微克
維生素 C	3.35 毫克
鈉	224.25 毫克
鉀	555.71 毫克
鈣	22.97 毫克
鎂	19.7 毫克
磷	104.25 毫克
鐵	1.11 毫克
鋅	1.32 毫克

8. 薏仁菇蕈鮮蝦滑蛋

營養標示

	1 人份
總熱量	146.99 大卡
碳水化合物	22.22 公克
蛋白質	18.5 公克
脂肪	10.48 公克
膳食纖維	5.02 公克
維生素 A	90.03 國際單位
維生素 E	5.48 毫克
維生素 B1	4.65 毫克
維生素 B2	4.81 毫克
維生素 B6	4.6 毫克
維生素 B12	5.46 微克
維生素 C	5.59 毫克
鈉	181.5 毫克
鉀	288 毫克
鈣	34.48 毫克
鎂	47.12 毫克
磷	220.94 毫克
鐵	6.16 毫克
鋅	6.21 毫克

9. 紅豆蓮子糙米露

營養標示

	1 人份
總熱量	410.75 大卡
碳水化合物	87.25 公克
蛋白質	12.01 公克
脂肪	1.84 公克
膳食纖維	6.59 公克
維生素 A	0 國際單位
維生素 E	0.59 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.09 毫克
維生素 B_6	0.22 毫克
維生素 B_{12}	0 微克
維生素 C	0.24 毫克
鈉	34.6 毫克
鉀	463.71 毫克
鈣	37.61 毫克
鎂	116.34 毫克
磷	251.67 毫克
鐵	2.14 毫克
鋅	1.77 毫克

10. 紅燒肉桂丸子

營養標示

	1 人份
總熱量	276.63 大卡
碳水化合物	19.98 公克
蛋白質	16.14 公克
脂肪	13.63 公克
膳食纖維	2.38 公克
維生素 A	58.92 國際單位
維生素 E	1.01 毫克
維生素 B_1	0.42 毫克
維生素 B_2	0.15 毫克
維生素 B_6	0.36 毫克
維生素 B_{12}	0.48 微克
維生素 C	12.63 毫克
鈉	300.52 毫克
鉀	670.38 毫克
鈣	118.25 毫克
鎂	48.14 毫克
磷	228.61 毫克
鐵	2.64 毫克
鋅	2.52 毫克

11. 桂圓穀物養生粥

營養標示

	1 人份
總熱量	215.29 大卡
碳水化合物	46.06 公克
蛋白質	5.88 公克
脂肪	1.49 公克
膳食纖維	3 公克
維生素 A	0.31 國際單位
維生素 E	0.24 毫克
維生素 B_1	0.13 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.13 毫克
維生素 B_{12}	0 微克
維生素 C	0.64 毫克
鈉	1.86 毫克
鉀	430 毫克
鈣	21.82 毫克
鎂	68.37 毫克
磷	157.17 毫克
鐵	1.56 毫克
鋅	1.22 毫克

12. 薏仁冬瓜排骨湯

營養標示

	1 人份
總熱量	206.55 大卡
碳水化合物	16.25 公克
蛋白質	10.28 公克
脂肪	10.91 公克
膳食纖維	1.78 公克
維生素 A	9.44 國際單位
維生素 E	0.18 毫克
維生素 B_1	0.34 毫克
維生素 B_2	0.09 毫克
維生素 B_6	0.18 毫克
維生素 B_{12}	0.30 微克
維生素 C	13.22 毫克
鈉	418.77 毫克
鉀	686.79 毫克
鈣	28.24 毫克
鎂	61.51 毫克
磷	180.36 毫克
鐵	1.63 毫克
鋅	2 毫克

13. 薑黃雞粒炒飯

營養標示

	1 人份
總熱量	307.96 大卡
碳水化合物	37.67 公克
蛋白質	22.85 公克
脂肪	12.46 公克
膳食纖維	2.25 公克
維生素 A	40.18 國際單位
維生素 E	2.17 毫克
維生素 B1	0.06 毫克
維生素 B2	0.18 毫克
維生素 B6	0.18 毫克
維生素 B12	0.31 微克
維生素 C	6.27 毫克
鈉	490.78 毫克
鉀	541.28 毫克
鈣	50.95 毫克
鎂	27.51 毫克
磷	123.23 毫克
鐵	2.85 毫克
鋅	1.43 毫克

14. 天麻紅果燉雞湯

營養標示

	1 人份
總熱量	122.88 大卡
碳水化合物	4.54 公克
蛋白質	17.95 公克
脂肪	6.93 公克
膳食纖維	0.46 公克
維生素 A	54.89 國際單位
維生素 E	0.29 毫克
維生素 B1	0.1 毫克
維生素 B2	0.27 毫克
維生素 B6	0.22 毫克
維生素 B12	0.34 微克
維生素 C	2.33 毫克
鈉	225.5 毫克
鉀	444.89 毫克
鈣	17.56 毫克
鎂	21.92 毫克
磷	140.78 毫克
鐵	1.97 毫克
鋅	1.93 毫克

15. 天麻山藥燉雞湯

營養標示

	1 人份
總熱量	184.73 大卡
碳水化合物	16.23 公克
蛋白質	18.99 公克
脂肪	3.38 公克
膳食纖維	1.55 公克
維生素 A	10.82 國際單位
維生素 E	0.45 毫克
維生素 B1	0.12 毫克
維生素 B2	0.18 毫克
維生素 B6	0.29 毫克
維生素 B12	0.28 微克
維生素 C	3.68 毫克
鈉	488.71 毫克
鉀	1054.65 毫克
鈣	21.04 毫克
鎂	27.59 毫克
磷	142.68 毫克
鐵	2.04 毫克
鋅	1.75 毫克

1. 蒲燒魚腹紅藜飯

營養標示

	1 人份
總熱量	677.53 大卡
碳水化合物	114.46 公克
蛋白質	30.69 公克
脂肪	3.67 公克
膳食纖維	1.94 公克
維生素 A	216.90 國際單位
維生素 E	0.87 毫克
維生素 B_1	0.08 毫克
維生素 B_2	0.24 毫克
維生素 B_6	1.15 毫克
維生素 B_{12}	4.72 微克
維生素 C	3.87 毫克
鈉	5119.96 毫克
鉀	807.85 毫克
鈣	27.34 毫克
鎂	99.25 毫克
磷	351.77 毫克
鐵	4.57 毫克
鋅	1.96 毫克

2. 香蔥海南雞襯香茅飯

營養標示

	1 人份
總熱量	414.75 大卡
碳水化合物	55.35 公克
蛋白質	7.29 公克
脂肪	18.08 公克
膳食纖維	2.02 公克
維生素 A	33.41 國際單位
維生素 E	2.29 毫克
維生素 B_1	0.08 毫克
維生素 B_2	0.04 毫克
維生素 B_6	0.22 毫克
維生素 B_{12}	0.0025 微克
維生素 C	5.70 毫克
鈉	3323.73 毫克
鉀	1021.79 毫克
鈣	38.58 毫克
鎂	29.73 毫克
磷	86.12 毫克
鐵	1.23 毫克
鋅	1.22 毫克

3. 烤雞南瓜燉飯

營養標示

	1 人份
總熱量	344.24 大卡
碳水化合物	22.39 公克
蛋白質	18.30 公克
脂肪	20.36 公克
膳食纖維	1.01 公克
維生素 A	251 國際單位
維生素 E	0.66 毫克
維生素 B_1	0.07 毫克
維生素 B_2	0.25 毫克
維生素 B_6	0.20 毫克
維生素 B_{12}	1.26 微克
維生素 C	4.20 毫克
鈉	2866.85 毫克
鉀	3602 毫克
鈣	406.51 毫克
鎂	30.75 毫克
磷	308.98 毫克
鐵	1.30 毫克
鋅	2.86 毫克

4. 青梅醬燒嫩玉排

營養標示

	1 人份
總熱量	459.67 大卡
碳水化合物	65.57 公克
蛋白質	8.43 公克
脂肪	17.32 公克
膳食纖維	1.86 公克
維生素 A	28.72 國際單位
維生素 E	2.43 毫克
維生素 B_1	0.24 毫克
維生素 B_2	0.16 毫克
維生素 B_6	0.18 毫克
維生素 B_{12}	0.31 微克
維生素 C	22.85 毫克
鈉	351.55 毫克
鉀	570.49 毫克
鈣	48.14 毫克
鎂	22.73 毫克
磷	129.79 毫克
鐵	1.14 毫克
鋅	1.36 毫克

5. 銀芽雞肉條

營養標示

	1 人份
總熱量	294.79 大卡
碳水化合物	9.23 公克
蛋白質	12.83 公克
脂肪	22.78 公克
膳食纖維	2.14 公克
維生素 A	40.16 國際單位
維生素 E	2.35 毫克
維生素 B1	0.10 毫克
維生素 B2	0.18 毫克
維生素 B6	0.38 毫克
維生素 B12	0.19 微克
維生素 C	32.19 毫克
鈉	1258.21 毫克
鉀	1877.74 毫克
鈣	64.17 毫克
鎂	30.76 毫克
磷	144.52 毫克
鐵	1.50 毫克
鋅	0.88 毫克

6. 三色什錦炒雞丁

營養標示

	1 人份
總熱量	225.76 大卡
碳水化合物	27.50 公克
蛋白質	10.69 公克
脂肪	8.68 公克
膳食纖維	4.32 公克
維生素 A	506.76 國際單位
維生素 E	0.64 毫克
維生素 B1	0.17 毫克
維生素 B2	0.16 毫克
維生素 B6	0.39 毫克
維生素 B12	0.11 微克
維生素 C	63.63 毫克
鈉	392.88 毫克
鉀	995 毫克
鈣	49.41 毫克
鎂	45.91 毫克
磷	155.87 毫克
鐵	1.52 毫克
鋅	1.64 毫克

7. 皇家奶油杏鮑菇燴雞

營養標示

	1 人份
總熱量	302.62 大卡
碳水化合物	20.40 公克
蛋白質	12.26 公克
脂肪	17.62 公克
膳食纖維	2.40 公克
維生素 A	111.56 國際單位
維生素 E	0.55 毫克
維生素 B1	0.20 毫克
維生素 B2	0.28 毫克
維生素 B6	0.38 毫克
維生素 B12	0.26 微克
維生素 C	7.42 毫克
鈉	751.81 毫克
鉀	987.67 毫克
鈣	49.39 毫克
鎂	32.64 毫克
磷	163.71 毫克
鐵	2.35 毫克
鋅	1.72 毫克

8. 酒窖老醋鮮蝦炒蕈菇

營養標示

	1 人份
總熱量	215.40 大卡
碳水化合物	7.65 公克
蛋白質	11.30 公克
脂肪	16.43 公克
膳食纖維	2.86 公克
維生素 A	646.75 國際單位
維生素 E	3.23 毫克
維生素 B1	0.08 毫克
維生素 B2	0.18 毫克
維生素 B6	0.50 毫克
維生素 B12	0.92 微克
維生素 C	6.57 毫克
鈉	1352.36 毫克
鉀	326.05 毫克
鈣	94.21 毫克
鎂	29.36 毫克
磷	235.95 毫克
鐵	2.46 毫克
鋅	1.02 毫克

9. 青檸百香果南瓜

營養標示

	1 人份
總熱量	106.81 大卡
碳水化合物	25.13 公克
蛋白質	1.60 公克
脂肪	0.64 公克
膳食纖維	2.65 公克
維生素 A	253.21 國際單位
維生素 E	0.67 毫克
維生素 B_1	0.04 毫克
維生素 B_2	0.06 毫克
維生素 B_6	0.18 毫克
維生素 B_{12}	0 微克
維生素 C	18.11 毫克
鈉	552.08 毫克
鉀	1095.07 毫克
鈣	20.70 毫克
鎂	18.98 毫克
磷	41.89 毫克
鐵	0.55 毫克
鋅	0.34 毫克

10. 蕎麥金沙杏鮑菇

營養標示

	1 人份
總熱量	726.06 大卡
碳水化合物	36.77 公克
蛋白質	6.89 公克
脂肪	62.56 公克
膳食纖維	2.89 公克
維生素 A	39.71 國際單位
維生素 E	5.73 毫克
維生素 B_1	0.23 毫克
維生素 B_2	0.26 毫克
維生素 B_6	0.24 毫克
維生素 B_{12}	0.17 微克
維生素 C	1.91 毫克
鈉	948.46 毫克
鉀	1617.20 毫克
鈣	48.55 毫克
鎂	51.85 毫克
磷	159.44 毫克
鐵	1.30 毫克
鋅	1.10 毫克

11. 杭菊蛤蜊蒸蛋

營養標示

	1 人份
總熱量	62.03 大卡
碳水化合物	2.61 公克
蛋白質	5.77 公克
脂肪	3.43 公克
膳食纖維	0.13 公克
維生素 A	61.06 國際單位
維生素 E	0.52 毫克
維生素 B_1	0.03 毫克
維生素 B_2	0.22 毫克
維生素 B_6	0.07 毫克
維生素 B_{12}	3.85 微克
維生素 C	1.28 毫克
鈉	725.97 毫克
鉀	670.22 毫克
鈣	61.13 毫克
鎂	35.67 毫克
磷	104.33 毫克
鐵	2.00 毫克
鋅	0.8 毫克

12. 五香茶葉蛋

營養標示

	1 人份
總熱量	83.02 大卡
碳水化合物	3.71 公克
蛋白質	6.75 公克
脂肪	4.66 公克
膳食纖維	1.67 公克
維生素 A	81.35 國際單位
維生素 E	0.82 毫克
維生素 B_1	0.04 毫克
維生素 B_2	0.27 毫克
維生素 B_6	0.11 毫克
維生素 B_{12}	0.39 微克
維生素 C	0.008 毫克
鈉	450.49 毫克
鉀	373.05 毫克
鈣	27.94 毫克
鎂	11.37 毫克
磷	99.59 毫克
鐵	1.33 毫克
鋅	0.80 毫克

13. 肉片花椰菜

營養標示

	1 人份
總熱量	189.46 大卡
碳水化合物	14.98 公克
蛋白質	19.63 公克
脂肪	3.38 公克
膳食纖維	1.59 公克
維生素 A	25.67 國際單位
維生素 E	0.49 毫克
維生素 B1	0.64 毫克
維生素 B2	0.16 毫克
維生素 B6	0.50 毫克
維生素 B12	0.43 微克
維生素 C	31.15 毫克
鈉	997.72 毫克
鉀	1350.61 毫克
鈣	41.74 毫克
鎂	42.31 毫克
磷	228.80 毫克
鐵	2.02 毫克
鋅	2.18 毫克

14. 番茄燒豆腐

營養標示

	1 人份
總熱量	134.34 大卡
碳水化合物	6.41 公克
蛋白質	8.39 公克
脂肪	6.15 公克
膳食纖維	0.74 公克
維生素 A	156.56 國際單位
維生素 E	1.08 毫克
維生素 B1	0.07 毫克
維生素 B2	0.26 毫克
維生素 B6	0.11 毫克
維生素 B12	0.43 微克
維生素 C	8.42 毫克
鈉	621.70 毫克
鉀	1049.40 毫克
鈣	52.65 毫克
鎂	16.14 毫克
磷	118.61 毫克
鐵	1.54 毫克
鋅	1.03 毫克

15. 薑黃香茅烤雞

營養標示

	1 人份
總熱量	285.15 大卡
碳水化合物	6.93 公克
蛋白質	20.25 公克
脂肪	19.33 公克
膳食纖維	1.85 公克
維生素 A	28.21 國際單位
維生素 E	1.40 毫克
維生素 B1	0.11 毫克
維生素 B2	0.21 毫克
維生素 B6	0.32 毫克
維生素 B12	0.74 微克
維生素 C	7.29 毫克
鈉	439.98 毫克
鉀	382.84 毫克
鈣	70.16 毫克
鎂	46.00 毫克
磷	190.54 毫克
鐵	4.08 毫克
鋅	2.17 毫克

16. 米糠蘑菇湯

營養標示

	1 人份
總熱量	235.12 大卡
碳水化合物	12.37 公克
蛋白質	5.37 公克
脂肪	19.52 公克
膳食纖維	1.85 公克
維生素 A	178.33 國際單位
維生素 E	0.55 毫克
維生素 B1	0.12 毫克
維生素 B2	0.37 毫克
維生素 B6	0.22 毫克
維生素 B12	0.66 微克
維生素 C	2.99 毫克
鈉	241.98 毫克
鉀	616.574 毫克
鈣	114.679 毫克
鎂	21.55 毫克
磷	150.76 毫克
鐵	0.65 毫克
鋅	1.06 毫克

17. 豬肉薏仁蔬菜湯

營養標示

	1 人份
總熱量	143.78 大卡
碳水化合物	18.47 公克
蛋白質	11.37 公克
脂肪	2.15 公克
膳食纖維	1.35 公克
維生素 A	123.77 國際單位
維生素 E	0.43 毫克
維生素 B_1	0.37 毫克
維生素 B_2	0.10 毫克
維生素 B_6	0.29 毫克
維生素 B_{12}	0.25 微克
維生素 C	22.41 毫克
鈉	220.88 毫克
鉀	624.59 毫克
鈣	37.67 毫克
鎂	38.43 毫克
磷	147.73 毫克
鐵	1.70 毫克
鋅	1.46 毫克

18. 枸杞木蘿子燉雞

營養標示

	1 人份
總熱量	209.33 大卡
碳水化合物	7.58 公克
蛋白質	14.79 公克
脂肪	8.49 公克
膳食纖維	1.24 公克
維生素 A	21.55 國際單位
維生素 E	0.22 毫克
維生素 B_1	0.10 毫克
維生素 B_2	0.17 毫克
維生素 B_6	0.28 毫克
維生素 B_{12}	0.32 微克
維生素 C	3.69 毫克
鈉	608.70 毫克
鉀	1054.39 毫克
鈣	28.15 毫克
鎂	24.88 毫克
磷	128.70 毫克
鐵	2.26 毫克
鋅	1.63 毫克

19. 地瓜黑糖湯

營養標示

	1 人份
總熱量	285.88 大卡
碳水化合物	68.58 公克
蛋白質	2.60 公克
脂肪	0.47 公克
膳食纖維	3.22 公克
維生素 A	1050.45 國際單位
維生素 E	1.62 毫克
維生素 B_1	0.09 毫克
維生素 B_2	0.12 毫克
維生素 B_6	0.22 毫克
維生素 B_{12}	0 微克
維生素 C	32.27 毫克
鈉	65.81 毫克
鉀	612.48 毫克
鈣	218.35 毫克
鎂	65.28 毫克
磷	69.55 毫克
鐵	0.75 毫克
鋅	0.71 毫克

20. 山藥排骨湯

營養標示

	1 人份
總熱量	118.66 大卡
碳水化合物	20.30 公克
蛋白質	4.47 公克
脂肪	1.09 公克
膳食纖維	1.99 公克
維生素 A	5.35 國際單位
維生素 E	0.34 毫克
維生素 B_1	0.18 毫克
維生素 B_2	0.05 毫克
維生素 B_6	0.23 毫克
維生素 B_{12}	0.04 微克
維生素 C	8.10 毫克
鈉	1408.88 毫克
鉀	2497.72 毫克
鈣	40.75 毫克
鎂	25.00 毫克
磷	80.28 毫克
鐵	1.57 毫克
鋅	1.23 毫克

附錄

- 附錄 1、學校午餐營養建議量
- 附錄 2、膳食營養素參考表
- 附錄 3、飲食代換表
- 附錄 4、產銷履歷介紹
- 附錄 5、高鈣食物建議表
- 附錄 6、常見食物 GI 值

附錄 1.1 學校午餐營養建議量

國小		
	1~3 年級	4~6 年級
熱量 (卡)	670	770
	熱量的基準：以男女 DRIs 稍低～適度熱量平均值之 2/5	
蛋白質 (克)	20	26
	蛋白質的基準：占熱量平均值 16%	
脂肪 (克)	20	23
	脂肪的基準：占熱量平均值≦ 30%	
鈣 (毫克)	270	330
	鈣的基準：以男女 DRIs 平均值之 1/3	
鈉 (毫克)	800	800
	鈉的基準：以建議量之 2/5	

附錄 1.2 學校午餐每日食物內容

1. 學校午餐每日食物內容目標值		
食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
	4.5 份 / 餐	5 份 / 餐
全穀雜糧類	未精緻 1/3 以上 (包括全穀雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)	
	全穀雜糧類替代品 (甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份 / 週	
乳品類 (低脂)	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚肉蛋類	2 份 / 餐	2 份 / 餐
	豆製品 2 份 / 週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)	
	魚類供應至少 1 份 / 週	
	魚肉類半成品 (各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)， 供應不得超過 2 份 / 週	
蔬菜類	1.5 份 / 餐	2 份 / 餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份 / 餐	1 份 / 餐
油脂與堅果種子類	2 份 / 餐	2.5 份 / 餐

附錄 1.2 學校午餐每日食物內容

2. 學校午餐每日食物內容階段值		
食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀根莖類	5 份 / 餐	5.5 份 / 餐
	未精緻 1/3 以上 (包括全穀雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)	
	全穀雜糧類替代品 (甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份 / 週	
乳品類 (低脂)	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚肉蛋類	2 份 / 餐	2 份 / 餐
	豆製品 2 份 / 週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)	
	魚類供應至少 2 份 / 月	
	魚肉類半成品 (各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)， 供應不得超過 2 份 / 週	
蔬菜類	1.5 份 / 餐	2 份 / 餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份 (1 份 / 餐)	每週供應 2 份 (1 份 / 餐)
油脂與堅果種子類	2 份 / 餐	2.5 份 / 餐

資料來源 : 衛生福利部國民健康署
http://obesity.hpa.gov.tw/TC/NutritionContent.aspx?id=10&chk=c02d20a1-bc60-4aef-b733-564e20158d3b

附錄 2.1　學齡期膳食營養素參考表

學齡期				
年齡	7-9		10-12	
性別	男	女	男	女
身高 (cm)	130	130	147	148
體重 (kg)	28	27	38	39
熱量 (kcal)	1800~2100	1650~1900	2050~2350	1950~2250
蛋白質 (g)	40		55	50
維生素 A (μg RE)	400		500	500
維生素 D (μg)	5		5	
維生素 E (mg a-TE)	8		10	
維生素 K (μg)	55		60	
維生素 C (mg)	60		80	
維生素 B_1 (mg)	1.0	0.9	1.1	1.1
維生素 B_2 (mg)	1.2	1.0	1.3	1.2
菸鹼素 (mg NE)	14	12	15	15
維生素 B_6 (mg)	0.8		1.3	
維生素 12 (mg)	1.5		2.0	2.2
葉酸 (μg)	250		300	
膽素 (mg)	280		350	350
生物素 (μg)	16.0		20.0	
泛酸 (mg)	3.0		4.0	
鈣 (mg)	800		100	
磷 (mg)	600		800	
鎂 (mg)	170		230	230
鐵 (mg)	10		15	
鋅 (mg)	8		10	
碘 (μg)	100		110	
硒 (μg)	30		40	
氟 (mg)	1.5		2.0	

註：
1 微克 (μg)　＝　一百萬分之一克（10^{-6}g）
1 毫克 (mg)　＝　一千分之一克（10^{-3}g）
1,000 微克　＝　1 毫克

資料參考 : 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725

附錄 2.2 中 / 老年期膳食營養素參考表

中 / 老年期				
年齡	51-70		71-	
性別	男	女	男	女
身高 (cm)	165	153	163	150
體重 (kg)	60	52	58	50
熱量 (kcal)	1700~2500	1400~2000	1650~2150	1300~1700
蛋白質 (g)	55	50	60	50
維生素 A (μ g RE)	600	500	600	500
維生素 D (μ g)	10		10	
維生素 E (mg a-TE)	12		12	
維生素 K (μ g)	120	90	120	90
維生素 C(mg)	100		100	
維生素 B_1 (mg)	1.2	0.9	1.2	0.9
維生素 B_2 (mg)	1.3	1.0	1.3	1.0
菸鹼素 (mg NE)	16	14	16	14
維生素 B_6 (mg)	1.6	1.6	1.6	1.6
維生素 12 (mg)	2.4		2.4	
葉酸 (μ g)	400		400	
膽素 (mg)	450	390	450	390
生物素 (μ g)	30.0		30.0	
泛酸 (mg)	5.0		5.0	
鈣 (mg)	1000		1000	
磷 (mg)	800		800	
鎂 (mg)	360	310	350	300
鐵 (mg)	10		10	
鋅 (mg)	15	12	15	12
碘 (μ g)	140		140	
硒 (μ g)	55		55	
氟 (mg)	3.0		3.0	

註：
1 微克 (μ g) ＝ 一百萬分之一克（10^{-6}g）
1 毫克 (mg) ＝ 一千分之一克（10^{-3}g）
1,000 微克 ＝ 1 毫克

資料參考：衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725

附錄 3.1 飲食代換表 - 五穀根莖類
每份含蛋白質 2 公克，醣類 15 公克，熱量 70 大卡

名稱	份量	可食重量 (公克)	名稱	份量	可食重量 (公克)
米類			奶酥麵包	1/3 個 (小)	20
米、小米、糯米等	1/8 杯 (米杯)	20	蘇打餅干	3 片	20
飯	1/4 碗	50	燒餅 (+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
粥 (稠)	1/2 碗	125	油條 (+1/2 茶匙油)	1/3 根	15
白年糕		30	甜不辣		35
芋頭糕		60	根莖類		
蘿蔔糕 6×8×1.5 公分	1 塊	50	馬鈴薯 (3 個 / 斤)	1/2 個 (中)	90
豬血糕		35	番薯 (4 個 / 斤)	1/2 個 (小)	55
小湯圓 (無餡)	約 10 粒	30	山藥	1 塊	100
麥類			芋頭	滾刀塊 3-4 塊或 1/5 個 (中)	55
大麥、小麥、 蕎麥、 燕麥等		20	荸薺	7 粒	85
麥粉	4 湯匙	20	蓮藕		100
麥片	3 湯匙	20	其它		
麵粉	3 湯匙	20	玉米或玉米粒	1/3 根或 1/2 杯	65
麵條 (乾)		20	爆米花 (不加奶油)	1 杯	15
麵條 (濕)		30	薏仁	1 1/2 湯匙	20
麵條 (熟)	1/2 碗	60	蓮子 (乾)	32 粒	20
拉麵		25	栗子	6 粒 (大)	40
油麵	1/2 碗	45	菱角	7 粒	50
鍋燒麵 (熟)		60	南瓜		110
通心粉 (乾)	1/3 杯	20	紅豆、綠豆、蠶豆、 刀豆	1 湯匙 (生)	20
麵線 (乾)		25	花豆 (乾)		20
餃子皮	3 張	30	碗豆仁		45
餛飩皮	3-7 張	30	皇帝豆		65
春捲皮	1 1/2 張	30	＊冬粉	1/2 把	20
饅頭	1/3 個 (中)	30	＊藕粉	3 湯匙	20
山東饅頭	1/6 個	30	＊西谷米 (粉圓)	2 湯匙	20
土司	1/2 ～ 1/3 片	25	米苔目 (濕)		60
餐包	1 個 (小)	25	米粉 (乾)		20
漢堡麵包	1/2 個	25	米粉 (濕)	1/2 碗	30~50
菠蘿麵包 (無餡)	1/3 個 (小)	20			

附錄 3.2 飲食代換表 - 奶類

每份含蛋白質 8 克，脂肪 8 克，醣類 12 公克，熱量 150 大卡

項目	名稱	份量	計量
全脂	全脂奶	1 杯	240 毫升
	全脂奶粉	4 湯匙	30 公克
	蒸發奶	1/2 杯	120 毫升

每份含蛋白質 8 克，脂肪 4 克，醣類 12 公克，熱量 120 大卡

項目	名稱	份量	計量
低脂奶	低脂奶	1 杯	240 毫升
	低脂奶粉	3 湯匙	25 公克

每份含蛋白質 8 克，醣類 12 公克，熱量 80 大卡

項目	名稱	份量	計量
脫脂	脫脂奶	1 杯	240 毫升
	脫脂奶粉	3 湯匙	25 公克

附錄 3.3 飲食代換表 - 肉、魚、蛋類
每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克以下，熱量 55 大卡

項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產	蝦米、小魚干	10	
	牡蠣干	20	
	魚脯	30	
	一般魚類	35	30
	草蝦	30	
	小卷（鹹）	35	
	花枝	40	30
	章魚	55	
	魚丸 (不包肉) (+10 公克碳水化合物)	55	55
	牡蠣	65	35
	文蛤	60	
	白海參	100	
家畜	豬大里肌（瘦豬後腿肉）瘦豬前腿肉）	35	30
	牛腱	35	
	牛肉干 (＋ 5 公克醣類)	20	
	豬肉干 (＋ 10 公克醣類)	25	
	火 腿 (＋ 5 公克醣類)	45	
家禽	雞胸肉	30	
	雞腿	40	
內臟	雞肝	40	30
	牛肚	35	
	雞肫	40	
	豬心	45	
	豬肝	30	20
	膽肝	20	
	豬腎	65	
	豬血	225	
蛋	雞蛋白	70	

附錄 3.3 飲食代換表 - 肉、魚、蛋類
每份含蛋白質 7 公克，脂肪 5 公克，熱量 75 大卡

項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹鰱魚	35	30
	鮭魚	35	30
	鱈魚	50	
	魚肉鬆	25	
	虱目魚丸、花枝丸	50	
	旗魚丸、魚丸 (包肉)	60	
家畜	豬大排、豬小排、羊肉、豬腳	35	30
	豬後腿肉、 豬前腿肉	35	30
	豬肉鬆	20	
家禽	雞翅、雞排	40	
	雞爪	30	
	鴨賞	20	
內臟	豬舌	40	
	豬肚	50	
	豬小腸	55	
	豬腦	60	
蛋	雞蛋	55	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克，熱量 120 大卡

項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產	秋刀魚	35	
家畜	牛條肉	40	
	＊豬肉酥 (＋ 5 公克醣類)	20	
內臟	雞心	45	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克以上，熱量 135 大卡以上

項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
家畜	豬蹄膀	40	
	梅花肉	45	
	牛腩	45	
	豬大腸	100	
加 工 製品	香腸、蒜味香腸、五花臘肉	40	
	熱狗五花肉	50	

附錄 3.4 飲食代換表 - 豆製品類

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克，熱量 55 大卡

食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
黃豆	20	
毛豆	50	
豆皮	15	
豆腐皮 (濕)	30	
豆腐乳	30	
臭豆腐	50	
豆漿	260 毫升	
麵腸	40	
麵丸	40	
烤麩	35	

每份含蛋白質 7 克，脂肪 5 公克，熱量 75 大卡

食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
豆枝 (+5 公克油脂 +30 公克碳水化合物)	60	
干絲、百頁、百頁結	35	
油豆腐	55	
豆豉	35	
五香豆干	35	
素雞	40	
黃豆干	70	
豆腐	110	

每份含蛋白質 7 克，脂肪 10 公克，熱量 120 大卡

食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
麵筋泡	20	

附錄 3.5 飲食代換表 - 蔬菜類
每份 100 公克 (可食部份) 含蛋白質 1 公克，醣類 5 公克，熱量 25 大卡

冬瓜	海茸	白莧菜	花菜	絲瓜 (角瓜)
苦瓜	鮮雪裡紅	空心菜	捲心芥菜	小白菜
綠竹筍	菁藍	佛手瓜	大白菜	金針 (濕)
綠豆芽	西洋菜	捲心萵菜	青江菜	油菜
大黃瓜	苜蓿芽	芥藍菜	石筍	扁蒲
大頭菜	韭菜	茼蒿菜	蘿蔔	萵仔菜
大心菜 (帶葉)	高麗菜	絲瓜 (長)	莧菜	野苦瓜
麻竹筍	芥菜	芋莖	萵苣	桂竹筍
蘆筍	芹菜	韭黃	京水菜	鮑魚菇
木耳 (濕)	蕃茄 (小)	胡蘿蔔	紅鳳菜	茄子
蕃茄 (大)	小黃瓜	皇宮菜	萵苣莖	扁豆
玉蜀黍	韭菜花	青椒	茄茉菜	菱白筍
蘆筍 (罐頭)	洋蔥	冬筍	紫色甘藍	川七
玉米筍	紅菜豆	菜豆	美國菜花	番薯葉 (地瓜葉)
水甕菜	肉豆	小麥草	四季豆	九層塔
龍鬚菜	豌豆苗	榻棵菜	孟宗筍	洋菇
香菇 (濕)	菠菜	甜豌豆夾	黃豆芽	草菇
角菜	蘆筍花	高麗菜心	紅莧菜	蘑菇
黃秋葵	水厥菜	黑甜菜	金針菇	小芹菜
胡瓜	葫蘆瓜	蒲瓜 (扁蒲)	茭白筍	甘藍
山東白菜	包心白菜	翠玉白菜	澎湖絲瓜	芥蘭菜嬰
球莖甘藍	綠蘆筍	芥蘭	油菜花	美國芹菜
皇冠菜	紫甘藍	萵苣葉	花椰菜	金針菜
高麗菜芽	牛蒡	竹筍	半天筍	柳松菇
鵝菜心	荷蘭豆菜心	鵝仔白菜	白鳳菜	猴頭菇

附錄 3.6 飲食代換表 - 水果類
每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡

食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份數	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份數
椪柑 (3 個 / 斤)	190	150	1 個	玫瑰桃	125	120	1 個
桶柑 (海梨) (4 個 / 斤)	190	155	1 個	加州李	110	100	小 1 個
香吉士	135	105	1 個	黑棗梅	30	25	3 個
白柚	270	165	2 片	紅棗	30	25	10 個
五爪蘋果	140	125	小 1 個	黑棗	30	25	9 個
青龍蘋果	130	115	小 1 個	綠棗子 (8 個 1 斤)	140	130	2 個
富士蘋果	145	130	小 1 個	柿餅	35	33	3/4 個
黃西瓜	320	195	1/3 個	葡萄	130	105	13 個
木瓜 (1 個 / 斤)	190	120	1/3 個	聖女蕃茄	175	175	23 個
紅西瓜	365	250	1 片	荔枝	185	100	9 個
香瓜 (美濃)	245	165	2/3 個	龍眼	130	90	13 個
哈密瓜	225	195	1/4 個	草莓	170	160	小 16 個
新疆哈密瓜	290	245	2/5 個	香蕉 (3 根 1 斤)	95	70	大 1/2 根 小 1 根
金煌芒果	140	105	1 片	蓮霧 (6 個 1 斤)	180	170	2 個
愛文芒果	225	150	1 1/2 片	楊桃 (2 個 1 斤)	180	170	3/4 個
土芭樂	-	155	1 個	鳳梨 (4 斤 / 個)	205	130	1/10 片
泰國芭樂 (1 個 1 斤)	-	160	1/3 個	奇異果 (6 個 1 斤)	125	115	1 $^{1}/_{2}$ 個
葫蘆芭樂	-	155	1 個	百香果 (6 個 1 斤)	190	95	2 個
西洋梨	165	105	1 個	釋迦 (3 個 1 斤)	105	60	1/2 個
水梨	200	150	3/4 個	山竹 (7 個 1 斤)	420	84	5 個
粗梨	140	120	小 1 個	火龍果		130	
水蜜桃 (4 個 1 斤)	150	145	小 1 個	紅毛丹	150	80	

附錄 3.7 水果類
每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡

	食物名稱	可食量 (公克)
果汁類	葡萄汁 / 楊桃汁	135
	鳳梨汁 / 蘋果汁 / 芒果汁	140
	柳橙汁	120
	葡萄柚汁	160
	水蜜桃果汁	135
	芭樂汁	145
	蕃茄汁	285

	食物名稱	可食量 (公克)	份量
水果製品	芒果乾	18	2 片
	芒果青	30	5 片
	葡萄乾	20	33 個
	龍眼干	22	
	鳳梨蜜餞	60	1 圓片
	醃漬鳳梨	57	
	鳳梨罐頭	80	2 圓片
	菠蘿蜜罐頭	65	
	水蜜桃罐頭		1 1/2 半圓片
	柑橘罐頭	122	
	荔枝罐頭	113	
	粗梨罐頭	200	
	櫻桃罐頭	35	
	蕃茄罐頭	180	
	葡萄果醬	23	
	草莓果醬	22	

附錄 3.8 油脂類
每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡

	食物名稱	購買重量 (公克)	可食部份 (公克)	可食份量
油脂類	植物油 (大豆油、玉米油、紅花子油、葵花子油、花生油)	5	5	1 茶匙
	動物油 (豬油、牛油)	5	5	1 茶匙
	麻油	5	5	1 茶匙
	椰子油	5	5	1 茶匙
	瑪琪琳	5	5	1 茶匙
	蛋黃醬	5	5	1 茶匙
	沙拉醬 (法國式、義大利式)	10	10	2 茶匙
	鮮奶油	15	15	1 湯匙
	奶油乳酪	12	12	2 茶匙
	腰果	8	8	5 粒
	各式花生	8	8	10 粒
	花生粉	8	8	1 湯匙
	花生醬	8	8	1 茶匙
	黑（白）芝麻	8	8	2 茶匙
	開心果	14	7	2 粒
	核桃仁	7	7	2 粒
	杏仁果	7	7	5 粒
	瓜子	20(約 50 粒)	7	1 湯匙
	南瓜子	12(約 30 粒)	8	1 湯匙
	培根	10	10	1 片
	棕櫚油	5	5	1 茶匙
	橄欖油	5	5	1 茶匙
	芥花油	5	5	1 茶匙
	葵花子	12(約 30 粒)	8	1 湯匙
	酥油	5	5	1 茶匙
	加州酪梨 (1 斤 2~3 個) (另含碳水化合物 2 公克)	40	30	2 湯匙 (1/6 個)

附錄 3.9 食物代換表

品類	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
奶類 (全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
豆、魚、肉、蛋類 (低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	125
全穀根莖類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂		5		45

+：表微量

註：有關主食類部分，若採糖尿病、低蛋白質飲食時，米食蛋白質含量以 1.5 公克，麵食蛋白質含量以 2.5 公克計。

附錄 3.11 稱重換算表：

1 杯 ＝ 16 湯匙
1 湯匙 ＝ 3 茶匙 ＝ 15 毫升
1 公斤 ＝ 1000 公克
1 台斤（斤） ＝ 600 公克
1 市斤 ＝ 500 公克
1 公斤 ＝ 2.2 磅
1 磅 ＝ 16 盎司
1 磅 ＝ 454 公克
1 盎司 ＝ 30 公克
1 杯 ＝ 240 公克（C.C.）

附錄 4　產銷履歷介紹

善用「產銷履歷」追溯號碼
從農場到餐桌一目了然
查詢小撇步 1
掃描二維條碼
查詢小撇步 2
輸入
追溯號碼查詢
A 進入產銷履歷農產品資訊網
B 輸入追溯號碼
使用 1 或 2 您都可以一次查詢到
生產者資訊
輕鬆取得產銷履歷情報
LINE
臉書請搜尋:產銷履歷
哪裏買
產銷履歷專櫃大公開
有心溯源
全國溯源餐廳全揭露
哪裏吃
產銷履歷食材
陪你安心料理好味道
安全．永續．公開可追溯

當餐桌上的農夫，你也做得到!
生產者
消費者
餐廳
產銷履歷驗證農產品
胡瓜－
花胡瓜(花胡瓜)
http://taft.coa.gov.tw
地址：彰化縣溪州鄉
東州村東州路32號
4T優質管控，秒懂產銷履歷!
TGAP
遵守台灣良好農業規範(TGAP)，管控風險、友善環境、生產安全農產品。
Transparency
生產到包裝，工作內容全紀錄，資訊公開零距離。
Third Party Certification
國際第三方驗證機構把關。水質、土壤、產品全檢驗!
Traceability
批次管理照步來，追蹤追溯有一套!

附錄 5 高鈣食物建議表 (每 100 公克食物含鈣量)

種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg 以上
穀物澱粉類	綜合穀類粉、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養身麥粉
堅果及種子類	白芝麻、杏仁粉、核桃粒	紅土花生、花生粉、蓮子、開心果	杏仁果、無花果	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊、山粉圓、愛玉子
蔬菜水果類	海帶、芥菜、油菜花、甘薯 、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、黑棗、葡萄乾、紅棗、芹菜、雪裡紅、桔子	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、皇冠菜	黑甜菜、芥蘭、山芹菜、洋菜	髮菜、香椿
豆類	米豆、豆腐皮、蠶豆、花豆	黑豆、黃豆、豆鼓、綠豆、傳統豆腐、杏仁、紅豆、腰果	干絲、凍豆腐、黃豆	小方豆乾
魚貝類	紅蜻蜓魚、小龍蝦、白口、紅鱘、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、鹹小卷、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	旗魚鬆、 金錢魚、薔薇、離鰭、鯛魚	小魚干、蝦皮、蝦米、魚脯
乳品類		高鐵鈣脫脂牛乳、脫脂高鈣鮮乳、低脂鮮乳、低脂保久乳		奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪

資料來源 : 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1134&pid=2650

附錄 6.1 常見食物 GI 值

主食類

	GI 值（每 100g）	熱量（每 100g）
白米飯	84	356
稀飯（白米）	57	71
糙米飯	56	350
白米加糙米	65	353
胚芽米	70	354
燕麥	55	380
麥片	64	340
白土司	91	264
法國麵包	93	279
貝果	75	157
牛角麵包	68	448
黑麥麵包	58	264
全麥麵包	50	240
中華麵	61	281
蕎麥麵	59	274
麵線	68	356
義大利麵	65	378
全麥義大利麵	50	378
馬鈴薯	90	76
芋頭	64	58
地瓜	55	132
玉米	70	92
南瓜	65	91
蓮藕	38	66
豌豆	45	93

資料來源：澄清綜合醫院中港分院營養課

蔬菜類

	GI 值（每 100g）	熱量（每 100g）
紅蘿蔔	80	37
白蘿蔔	26	18
牛蒡	45	65
洋蔥	30	37
番茄	30	19
高麗菜	26	23
青江菜	23	9
美生菜	22	14
豆芽菜	22	15
菠菜	15	20
韭菜	52	118
四季豆	26	23
青椒	26	22
花椰菜	25	33
萵苣	23	12
芹菜	25	15
小黃瓜	23	14
苦瓜	24	17
茄子	25	22
筍子	26	26
蔥	30	37
蒟蒻	24	5

資料來源：澄清綜合醫院中港分院營養課

附錄 6.1 常見食物 GI 值

水果類

	GI 值（每 100g）	熱量（每 100g）
鳳梨	65	51
香蕉	55	86
芒果	49	64
哈蜜瓜	41	42
桃子	41	40
櫻桃	37	60
柿子	37	60
蘋果	36	54
奇異果	35	53
檸檬	34	54
梨子	32	43
柳橙	31	46
葡萄柚	31	38
木瓜	30	38
草莓	29	34

資料來源：澄清綜合醫院中港分院營養課

其他配菜類

	GI 值（每 100g）	熱量（每 100g）
豆腐	42	72
油豆腐	43	386
魚板	56	96
蛋	30	151
海帶	17	138
香菇	28	18
木耳	26	127
蘑菇	24	11
毛豆	30	135
黃豆	20	417
花生	22	562

資料來源：澄清綜合醫院中港分院營養課

點心類

	GI 值（每 100g）	熱量（每 100g）
冰糖	110	387
白糖	109	384
蜂蜜	88	297
果糖	30	368
代糖	10	276
巧克力	91	557
甜甜圈	86	387
洋芋片	85	388
鮮奶油蛋糕	82	344
鬆餅	80	261
蘇打餅	70	492
冰淇淋	65	212
布丁	52	126
果凍	46	45
涼粉	12	4
牛奶咖啡	39	35
低脂牛奶	26	46
優酪	25	62

資料來源：澄清綜合醫院中港分院營養課

參考文獻

- 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725
- 衛生福利部國民健康署　肥胖防治網　http://ez2o.com/4Wts6
- 衛生福利部國民健康署　健康九九網站 http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=122&DS=1-Article
- 澄清綜合醫院中港分院營養課
- 行政院農業委員會農糧署 http://www.afa.gov.tw/
- 行政院農業委員會　玉米主題館 https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=1071491&ctNode=8070&mp=344&kpi=0&hashid=
- 行政院農業委員會農業知識入口網 https://kmweb.coa.gov.tw/jigsaw2010/Detail.aspx?item=260184
- 行政院農業委員會　南瓜主題館 https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=257561&ctNode=6268&mp=328&kpi=0&hashid=
- 陳國任。優質清香型烏龍茶十大忌 http://www.tres.gov.tw/view.php?catid=1681
- 姜金龍、龔財立、辛仲文、林俊清。2000。仙草「桃園一號」之育成。桃園區農業改良場研究彙報 42:1-12。
- 龔財立、姜金龍、張粲如、鄭隨和。2005。山藥桃園四號之育成。桃園區農業改良場研究彙報 58:1-18。
- 張粲如。2000。山藥採收後處理與貯藏之研究。桃園區農業改良場研究彙報 43:13-19。
- 于善凱、張英、吳曉琴。2002。杭白菊的營養成分及其生物活性。中國食物與營養 (2)：50-51。
- 張惟雅。2007。菊花保健成分之探討。東海大學食科系碩士論文。
- 張訓堯、王仁助 . 2010. 銅鑼鄉杭菊產業發展概況 . 農業世界雜誌 325: 23-29。
- 唐麗麗。2010。茶油加工及綜合應用研究。現代農業科技 4：375-376。
- 宛曉春、李大祥、楊衛。2010。烏龍茶與健康。福建茶葉 2010(10)： 8-13。
- 徐斌、薛金金、江和源、張建勇、王岩。2014。茶葉中聚酯型兒茶素研究進展。茶葉科學 4：315-323。

- 張如華。2015。首選健康食用油—茶油。茶業專訊 93：4-5
- 劉秋芳、張訓堯、郭芷君、蕭孟衿、蘇彥碩、胡智益、邱垂豐、陳右人。2015。杭菊品種 - 臺灣杭菊 1 號及 2 號之選育與命名。臺灣茶業研究 報 34：191-216。
- 蔣慎思、劉瓊峰、許富蘭、許俊凱。2016。臺灣的液體黃金－苦茶油。林業研究專訊 23(4)：33 – 38。
- Lu YL, Lin SY, Fang SU, Hsieh YY, Chen CR, Wen CL, Chang CI, Hou WC.Hot-Water Extracts from Roots of Vitis thunbergii var. taiwaniana and Identified ε-Viniferin Improve Obesity in High-Fat Diet-Induced Mice. Agric Food Chem. 2017 65(12):2521-2529.
- Lin SY, Huang GC, Hsieh YY, Lin YS, Han CH, Wen CL, Chang CI, Hou WC. Vitis thunbergii var. taiwaniana Extracts and Purified Compounds Ameliorate Obesity in High-Fat Diet-Induced Obese Mice. J Agric Food Chem. 2015 (63)::9286-9294.
- Deng JS, Chang YC., Wen CL, Liao J.C Hou WC, Amagaya S, Huang SS, Huang GJ. Hepatoprotective effect of the ethanol extract of Vitis thunbergii on carbon tetrachloride-induced acute hepatotoxicity in rats through anti-oxidative activities. J Ethnopharm 2012 (142):795–803.
- Lin YS, Lu YL, Wang, GJ, Chen LG, Wen, CL*, Hou WC.* Ethanolic extracts and isolated compounds from small-leaf grape (Vitis thunbergii var. taiwaniana) with antihypertensive activities. J Agric Food Chem 2012 (60):7435 7441.
- Huang CY, Wen CL, Lu YL, Lin YS, Chen LG, Hou WC. Antihypertensive activities of extracts from tissue cultures of Vitis thunbergii var.taiwaniana. Bot Stud 2010 (51):317-324.
- Wang CK, Chen LG, Wen CL, Hou WC, Hung LF, Yen SJ, Shen YJ, Lin SY, Liang YC. Neuroprotective activity of Vitis thunbergii var.taiwaniana Extracts In Vitro and In Vivo. J Med Food 2010 (13):170-178.
- Faria, S. A. D. S. C., Bassinello, P. Z., & Penteado, M. D. V. C. (2012). Nutritional composition of rice bran submitted to different stabilization procedures. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences, 48(4), 651-657.

活動花絮照片

玄奘大學 106 年度執行行政院農業委員會農業試驗所委辦「本國農產食材機能性食譜開發與推廣案（二）」計畫，至全臺各縣市推廣機能性營養午餐及食農教育推廣活動花絮照片。

1

2

3

4

5

6

7

圖 1, 2. 國小學童享用機能性營養午餐
圖 3. 玄奘大學營養師推廣食農教育
圖 4. 高雄區農業改良場專家推廣食農教育
圖 5. 茂林國小頒發感謝狀
圖 6. 玄奘大學團隊與樟原國小合影
圖 7. 玄奘大學團隊

活動花絮照片

玄奘大學 106 年度執行行政院農業委員會農業試驗所委辦「本國農產食材機能性食譜開發與推廣案（二）」計畫，推廣高齡機能餐活動花絮照片。

1

2

3

4

5

6

7

圖 1.2.3. 玄奘樂齡大學推廣高齡機能餐
圖 4. 潤福生活事業有限公司推廣高齡機能餐
圖 5. 高齡機能餐 - 落地豆香鯛魚丁
圖 6. 高齡機能餐 - 薏仁菇蕈鮮蝦滑蛋
圖 7. 高齡機能餐 - 天麻紅果燉雞湯

玄奘大學 105、106 年度執行行政院農業委員會農業試驗所委辦「本國農產食材機能性食譜開發與推廣案」計畫，辦理高中職教師研習營活動花絮照片。

1

2

3

4

5

6

圖 1. 學員於苗栗農業改良場合影
圖 2. 學員於玄奘大學雲來會館前合影
圖 3. 專家講授機能性食材應用
圖 4. 學員聽講
圖 5. 玄奘大學虛擬攝影棚合影
圖 6. 主廚講授機能食材烹飪技巧

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

尋味臺灣 複合養生 / 李杰奎等著 .-- 初版 .--
臺中市 : 農委會農試所 , 民 106.10
面 ; 公分 --(農業試驗所特刊)

ISBN 978-986-05-3801-4(平裝)
1. 食譜 2. 養生

427.1 106018715

尋味臺灣 複合養生

出版機關：行政院農業委員會農業試驗所
發 行 人：陳駿季
編 輯 群：王柏蓉、文紀鑾、呂昀陞、李雅琳、吳菁菁、周國隆、陳裕星、陳信言、陳美杏、陳盈方、陳振義、陳錦桐、許原瑞、黃涵靈、楊采文、劉雲聰、劉秋芳、葉志新、謝瑞裕、戴振洋、薛銘童、羅惠齡、龔財立 (照姓氏筆劃排序)
執行總監 ：簡紹琦
著者／合著者：李杰奎、梁鳳鈺、葉姿劭、白文俊、吳俊威、林沐暘
美編指導：蘇文祥
美編攝影：梁思衡、鄭嘉媚
專案執行：蔡耀弘、林宜珊、簡伯翰
主辦單位：行政院農業委員會農業試驗所
地 址：台中市霧峰區中正路 189 號
電 話：04-23302301
網 址：http://www.tari.gov.tw/
執行單位：玄奘大學
地 址：新竹市玄奘路 48 號
電 話：03-5302255
網 址：http://www.hcu.edu.tw
印製廠商：邦聯文化事業有限公司
地 址：臺北市中正區泉州街 55 號 2F
電 話：02-23097610
出版年月：民國 106 年 10 月
版 次：初版
定 價：新臺幣 240 元

展售處：
五南文化廣場 臺中市中山區 6 號 電話：04-22260330
國家書店松江門市 臺北市松江路 209 號 1 樓 電話：02-25180207
國家網路書店 http://www.govbooks.com.tw/

ISBN 978-986-05-3801-4
GPN 1010601674

吃在地／食當季／養於身

這是一本重視健康與營養的食譜書，介紹 29 種臺灣機能性食材
開發適合老少享用的創意料理，分享食材與料理專業知識給大家

由營養學家、中醫師與五星級飯店主廚
組成的製作團隊，詮釋正確飲食的方式

我們嘗試用淺顯的文字，介紹各年齡層所需要的營養、生理狀況，及臺灣在地機能性食材。除了希望它是一本料理食譜書外，更希望是一本常用的飲食營養工具書，能帶給大家更多健康的知識。

ISBN 978-986-05-3801-4
9789860538014 00240